THE RECOVERY KERNEL

Հեղուկների հիմնական հատկությունները:

** Ջուրը՝ կյանքի հիմքը:*
** Ալկոհոլը՝ զգայերի խթանող միջոց:*
** Կավճերը՝ սննդի կարևոր բաղադրիչներ:*
** Դեղերը՝ առողջության պահպանման և վերականգնման միջոցներ:*

Յուրաքանչյուր հեղուկ ունի իր հատուկ գույն, համ և արդյունքներ: Մեկը կարող է օգտակար լինել, մյուսը՝ վնասակար: Ամեն միջամտություն պահպանեք առողջության համար: Բժշկական օգնությունը չէ ձախողումը:

Ինչպես վերականգնվել ալկոհոլից:

*** Առաջին քայլը՝ դադարել ալկոհոլ օգտագործումը:**
*** Եթե դուք ունեք թմրամոլության խնդիր, կարող եք դիմել մասնագետի:**
*** Կան տարբեր վերականգնման ծրագրեր, որոնք կարող են ձեզ օգնել:**
*** Ձևակերպեք ձեր մոտեցումը՝ օգտագործելով Recovery Kernel-ը:**

* Եթե դուք ունենաք հետաձգման համախտանիշ, կարող եք օգտագործել Naloxone-ը։
* COMT-ն և DRD2-ը կարևոր են թմրամոլության վերականգնման համար։
* MTHFR-ը նույնպես կարող է ազդել թմրամոլության վրա։
* Blueprint-ը կարող է օգնել ձեզ պլանավորել ձեր վերականգնումը։
* Կայք findahelpline.com-ը կարող է ձեզ օգնել գտնել օգնություն։

Recovery Kernel Framework-ը օգտագործելու մասին։

Ալկոհոլային խանգարում · Բավական քանակի ալկոհոլ օգտագործում · Աղվես/Մուրաբա/Ապառնոց · Ալկոհոլի և դեղերի միասեռ կախվածություն

⚠ ՀԱՐԲԵՐՈՒԹՅԱՆ ԱՂՏԵՍՔԻՆԵՐ՝ ԱՅՍԸ ԵՎՍՏՈՒՐԱԿԱՅՈՒԹՅՈՒՆ ՆԵՐԱԴՐՈՒՄ ՆՈՒՅՆ։ | Ճգնաժամի դեպքում զանգահարեք 112-ին կամ հաղորդագրություն ուղարկեք findahelpline.com համարին։

ԱԼԿՈՀՈԼԻ ԱՐՏԱԴՐՈՒՄԸ ՄՅՈՒՄՆԵՐԻ ՀԱՄԱՐ ՎԵՐՅՈՒՆՔԱՅԻՆ ԵՂԱՆՈՒԹՅՈՒՆ Ունի։ ԿԱՐՈՇԱՅՐԵՔ 3-ՐԴ ԱՐՏԱԳՐԸ։

Մեկնարկից առաջ մի գրություն:

Այս ձեռնարկը սկսվում է այն բանով, որը ոչ մի այլ Recovery Kernel հաղորդման ձեռնարկի համար չէր սկսվել՝ բժշկական զգոնության նախազգուշացում, որը պետք է կարդալ ամեն ինչից առաջ:

Ալկոհոլային դառնալը կարող է մահվան պատճառ հանդես գալ: Ոչ որպես մետաֆորա, ոչ որպես վիճակագրական աբստրակցիա: Այն կարող է առաջացնել նոպաներ, սիրտխփոցներ և այսպես կոչված դելիրիում տրեմենս համախտանիշ, որը առանց բժշկական օգնության մահվան ռիսկը կարող է հասնել մինչև 15%-ի: Սա չէ վերաբերվում կանեփի դառնալուն, խթամազինների դառնալուն կամ նույնիսկ շատ օպիոիդների դառնալուն: Այս հատկությունը բնութագրական է հատուկ և առանձնապես ալկոհոլի համար՝ ինչպես նաև բենզոդիազեպինների համար, որոնք գործում են նույն մեխանիզմով:

Եթե դուք եք ծանր, առօրյա խմող, այն էլ այնպիսի մարդ, ով խմում է իրեն գործունակություն ապահովելու համար, խմում է առավոտյան, և մի քանի ժամ անցնելուց հետո զգում է թարթխանք, դրսևորում է շփոթվածություն կամ փսկացման նշաններ, ապա դուք չպետք է հանկարծակիվ դադարեցնեք խմելը առանց բժշկական վերահսկողության: Այս ձեռնարկի մեջ ներկայացված Recovery Kernel մոտեցումը ամբողջությամբ կգործի ձեր ռեկուպերացիայի համար: Բայց առաջին քայլը սննդային հավելանի խմբաքանակ չէ: Այն բժշկական օգնությանը դիմելն է՝ զանգահարելով բժշկին, արտակարգ բժշկական ծառայություններին կամ դետոքսացիայի հաստատունին:

Միջինից մինչև ծանր խմողների համար, ովքեր չունեն ֆիզիկական կախվածություն՝ այնպիսունց, ովքեր խմում են խնդիրներով, բայց չեն խմում, որպեսզի թուլյատրվի ֆիզիկական դառը վաղվա զգացողությունը, ստորև ներկայացված հոդվածը առավել ուղղակիորեն կիրառելի է: Այս տարբերությունն այժմյան և կարևոր է: Եթե դուք չեք տեսնում, թե որ կատեգորիայի մեջ եք, ապա ենթադրեք ավելի զգույշ մոտեցումը և խնդրեք բժշկական գնահատում:

⚠ Եթե դուք ֆիզիկապես կախված եք ալկոհոլից, կանգնեք և հիմա կարդեք սրան:

- Դուք արդյոք խմում եք առավոտյան՝ թրթունջը դադարեցնելու համար:
- Դուք արդյո՞ք ունենում եք քրտնոտություն, սրտխփում կամ փսկացման զգացողություն, երբ մի քանի ժամ շարունակ չեք օգտագործում ալկոհոլ:
- Երբևէ արդյունք եք ունեցել դողեր կամ հոսանքներ, երբ ձգձգում կամ նվազեցրել եք ալկոհոլի օգտագործումը:
- Ես չեմ խմում ալկոհոլ և չունեմ այդ հնարավորությունը:

Եթե դուք ցանկացածից "այո" պատասխան եք տվել, մի՛ փորձեք հանկարծակիորեն դադարել ըստվողությունը: Զանգահարեք ձեր բժշկին, այցելեք արտակարգ բժշկական օգնության կայան կամ կապվեք ալկոհոլային թմրազրկման կենտրոնի հետ, նախքեւ դադարելու կամ քիչ քանակությամբ սպառելուց առաջ: Սա խորհուրդ չէ: Այն բժշկական անհրաժեշտություն է: Բժշկական հսկողության ներքո իրականացվող ալկոհոլային թմրազրկումը, ինչպես նաև բենզոդիազեպինների դոզայի աստիճանաբար նվազեցումը

ստանդարտ բժշկական պրոտոկոլ է: Այն կյանքի համար անհրաժեշտ է: Խնդրում ենք օգտվել դրանից:

Երբ դուք ունենաք բժշկական կայունություն՝ լինի դա վերականգնման հսկողությամբ անցած գործընթացի միջոցով, թե որովհետև դուք համոզվել եք, որ չեք գտնվում ֆիզիկական կախվածության տեսակի մեջ, ստորև ներկայացված ամբողջական Recovery Kernel մոտեցումը մշակված է հատկապես ձեր օրգանիզմի և ձեր վերականգնման ճանապարհի համար:

Բաժին 1. Ալկոհոլը ձեր ուղեղի վրա ինչպես է ազդում:

THE CENTURION – Մարդու պատմության ամենաբազում հասարակական համաձայնություն ունեցող նյութ:

Ալկոհոլը առանձնանում է այլ ընդունված թմրամբերից նրանով, որ չի գործում միայն մեկ ռեցեպտորային համակարգի միջոցով: Այն միաժամանակ ազդում է ուղեղի գրեթե բոլոր հիմնական նյարդային փոխանցման համակարգերի վրա, ինչը հասցնում է այն, որ դրա հետքայքքվածության համախտանիշը ավելի բարդ և վտանգավոր է, քան գրեթե ցանկացած այլ թմրամբի դեպքում, և այդ պատճառով էլ դրա վերականգնումը պահանջում է ամենաբազմակողմանի կենսաբանական մոտեցում:

Ալկոհոլի ազդեցությունը հասկանալը՝ ոչ թե որպես բարոյական ձախողություն, այլ որպես фармаկոլոգիա, ամեն ինչի հիմքն է, ինչը հետևում է դրան:

Հինգ համակարգերը, որոնք տուժել են ալկոհոլի պատճառով:

Համակարգ:	**Ինչո՞ւ է ալկոհոլը**:	**Ինչպես են թվում դեղահաբերի դադարեցումը և վերականգնումը:**
GABA (բացատրությունը).	Արագացված GABA-A ընկալիչները՝ ամպլիֆիկացվում է ուղեղի հիմնական արգելափակող համակարգը: Ալկոհոլը շատ ազդու GABA-A ագոնիստ է: Հանգիստը, նվազած անհանգստությունը, սոցիալական հեշտությունը, քունը՝ այն ամենը GABA-ի արդյունքն է:	Մշտական օգտագործության դեպքում, GABA ընկալիչները նվազում են կոմպեսացիայի համար: Եթե ալկոհոլը հեռացվում է, արգելակի համակարգը սպառվում է, մինչդեռ արագացուցիչը չսահմանափակված գործունեությամբ է: Արդյունքը. ճնշումների վտանգ, դողդոջություն, թեժ երկրորդություն, անքնություն: Սա ալկոհոլային սինդրոմի բժշկական արտակարգ իրավիճակ է:
Գլուտամատ (մարելսավորողը):	Համարձկված NMDA գլուտամատային ընդունիչներ՝ նվազած ցնցողազգայինազդեցություն: Այն հակառակ է այն բանին, ինչը սիմպատոմիմետիկները (stimulants) անում են: Ալկոհոլը թուլացնում է ցնցողազգային համակարգը:	Մշտական ալկոհոլի օգտագործումը առաջացնում է գլուտամատային ընդունողների քանակի բարձրացում՝ ուղեղը փոխարինում է արգելակիչ ազդեցության, արտադրելով ավելի շատ "մեծացուցիչներ": Ալկոհոլը հեռացվում է: GABA-ն սպառվում է, գլուտամատը բարձրանում է: Ուղեղը աշխատում է վտանգապես բարձր ակտիվացման մակարդակի: Հոսանքները այս անհավասարության վերջնական

		արտահայտություննն են:
Դոպամինը (ներքնազգացման նյութաշարժ)՝	Արմատապես մեծացնում է դոպամինի արձակումը նուկլեուս ակումբեննում՝ շահույթի կենտրոնում: Սա պայմանավորված է GABA/գլութամատային ազդեցություններով, բայց հենց դրա պատճառն է, որ ալկոհոլը զգացվում է լավ, ոչ թե միայն հանգիստ:	Դոպամինային համակարգը աշխատում է նմանապես ստիմուլյացիայի հետ, բայց ավելի դանդաղ: Անհետաղրվածություն, ցածր մոտիվացիա և դեպրեսիան ալկոհոլային վերականգնման ընթացքում արտահայտվող դրսևորումներ են, որոնք արդյունք են դոպամինային համակարգի աղության՝ միասին GABA-ի պակասության հետ: Ոչ միայն հանգիստ համակարգը էլ չկա, այլև ուրախության համակարգը նույնպես անործունակ է:
Սերոտոնին:	Արագորեն մեծացնում է սերոտոնինի արձակումը՝ ինչը նպաստում է ոգևորության բարձրացմանը փոքր դոզներով: Սակայն, երկարատև և ավելորդ օգտագործությունը թուլացնում է սերոտոնինային համակարգի գործունեությունը:	Սերոտոնինի պակասը վերականգնման փուլում կարող է առաջացնել դեպրեսիա, անհանգստություն, բարկություն և քնի խախտումներ: 5-HTP-ը, 5-MTHF-ը և տրիպտոֆան պարունակող սնունդը կարևոր են սերոտոնինային համակարգի վերականգնման համար: Այս վիճակը հաճախ սխալմամբ կարող է համարվել առաջնային դեպրեսիա, երբ իրականում դա վերականգնման փուլում առաջացած պակասություն է:
Օփիոիդային համակարգ:	Այն կարող է սկավառակել էնդոգեն օփիոիդների արտազատումը՝ β-էնդորֆիններ, որոնք նպաստում են տաք սոցիալական կապերին, ցավի մեղմացմանը և ալկոհոլի էյֆորիկ զգացողությանը, հատկապես OPRM1 A118G գենետիկ տարբերությունները պահպանող մարդկանում:	Անդոգեն օփիոիդների քանակի նվազումը ռեկուպերացիայի ընթացքում առաջացնում է հոգեկան ցավի զգացողություն, դժվարություններ սոցիալական կապերի ձևավորման հետ և հատուկ տեսակի կարոտ, որը հաճախ սխալմամբ մեկնաբանվում է որպես ալկոհոլի նկատմամբ ցանկություն, երբ իրականում դա էնդորֆինների վիճակի նկատմամբ ցանկություն է, որը առաջացնում էր ալկոհոլը: OPRM1 գենոտիպը կանխորշում է նալտրեքսոնի արձագանքը:

Ացետալդեհիդի խնդիրը՝ բացառիկ ալկոհոլի համար:

THE CENTURION – Ձեր լյարդը փորձող մաքրելու թույսը:

Ալկոհոլը մետաբոլիզմի է ենթարկվում լյարդում երկու փուլով. առաջին աստիճանում այն վերածվում է ացետալդեհիդի (ենցիմ ADH1B-ի միջոցով), իսկ երկրորդ աստիճանում՝ ացետատի (ենցիմ ALDH2-ի միջոցով): Ացետալդեհիդը անմիջապես թունավոր է. այն վնասում է DNA-ն, սպիտակուցները և բջջային

թաղամաշկերը, ինչպես նաև պատասխանատվություն կրում է հազվողության, փսկացման և արագ սրտխփոցի համար:

Այս ճանապարհը ունի ֆենոտիպային առանձնահատկություններ, որոնք խորը ազդեցություն են գործում ալկոհոլի հետևանքների և ռիսկերի վրա:

Ժնեատիկակ ան տեսակավորում:	**Բիոլոգիա:**	**Ինչպես դա կարող է ձեզ օգնել ավելի լավ վերականգնվել:**
ADH1B-ի արագ տարբերակը (rs1229984):	Ալկոհոլը շատ արագ վերածվում է ացետալդեհիդի՝ թունավոր միջանկյուտ նյութի, որն կուտակվում է այնքան արագ, որ ALDH2-ը չի կարողանում դրանից լրջորեն մաքրել օրգանիզմը:	Արագ ADH1B-ն և դանդաղ ALDH2-ը հանգիստ առավոտի փոխարեն ծանր էլ վախճանի պատճառ են անում, բայց միևնույն ժամանակ կարող են որոշակի պաշտպանություն տալ ծայրահեղ քանակությամբ ալկոհոլ օգտագործելուց: Արագ ADH1B-ն և արագ ALDH2-ը նշանակում են արդյունավետ մարմին, բայց նաև մեծ հավանականություն ալկոհոլի մեծ քանակ օգտագործելու համար: Աճեք ձեր համակարգի մասին:
ALDH2*2 ածանցը (rs671)՝ Ասիական կարմիրավունություն գենը:	Կրճատում կամ վերացնում է այն ֆերմենտը, որը մաքրում է ացետալդեհիդը: Հոմոզիգոտ (*1/*2): մոտավորապես 50% ակտիվություն, կարմրության երևույթ: Հոմոզիգոտ (*2/*2): գործնականում զրոյական ակտիվություն, արդյունքների վճռորդական բարձր աստիճան:	Հոմոզիգոտային ALDH2*2 ֆենոտիպը ալկոհոլի սպառումը ֆիզիոլոգիապես վտանգավոր է դարձնում՝ քանի որ յուրաքանչյուր բաժակից հետո ացետալդեհիդը կուտակվում է թունային մակարդակի: Այս տարբերակը պաշտպանողական է ախտորեն կախվածության (AUD) դեմ, սակայն չի կանխում այն: Մարդիկ կարող են շարունակել խմել, անգամ լուրջ տհաճությունները զգալով, և այդպես էլ զարգացնել AUD-ը, ինչը հանգեցրած է օրգանների լրացուցիչ վնասման:
ALDH2*1/*1 (նորմալ ֆենոտիպ):	Ացետալդեհիդի լրջեցման ամենաբարձր ունակությունը՝ Եվրոպայի բնակչությունում առավել տարածված ձևը:	Այս ճանապարհով ալկոհոլի օգտագործման հետ կապված ֆիզիոլոգիական արգելքներ չկան: Այլ գենետիկ առումնահամություններ (GABRA2, OPRM1, COMT) որոշում են թմրամոլության ռիսկը: Կարող է առաջանալ լյարդի վնաս, եթե օգտագործվում է մեծ

		քանակությամբ ալկոհոլ, անկախ նրանից, թե ALDH2-ը արդյունավետ է: Հեպատոտոքսիկությունը որոշվում է սպառված ալկոհոլի քանակով:

Մարմնին հասած քրոնիկ ալկոհոլի վնասը՝ ուղեղից բացի:

THE CENTURION — ողջ համակարգը ներգրավված էր:

Ալկոհոլը պարզապես միայն ուղեղի թմրամբ չէ: Տարիների ընթացքում առատ գործածությունը առաջացնում է համակարգային հետևանքներ, որոնք պետք է լուծվեն վերականգնման ընթացքում՝ միասին նեյրոլոգիական կառուցվածքի վերականգնման հետ:

- Ստամոքսը: Ճարպային լյարդ → ալկոհոլային հեպատիտ → շիճուղնաեղջերացում, այս զարգացման փուլերը տեղի են ունենում չվերահսկվող ուժեղ ալկոհոլ օգտագործության դեպքում: Ավելին, նույնիսկ շիճուղնաեղջերացման առկայության բացառությամբ, լյարդի գործունեությունը հաճախ զգալիորեն թուլանում է, ինչը ազդում է այս ձեռնարկում նշված բոլոր սննդային հավելանյութերի և դեղորայքների մետաբոլիզմի վրա: Լյարդի գործունեության թեստերը (LFT) պետք է գնահատվեն վերականգնման սկզբում:
- Թիամինի (B1) պակասություն: Ալկոհոլը արգելափակում է թիամինի աշխարհազորրությունը: Լուրջ թիամինի պակասությունը առաջացնում է Վերնիկեի համախտանիշ, որը նյարդաբանական վթարային իրավիճակ է և ներառում է շփոթվածություն, տեսողական խնդիրներ և կլորաշարժության դյուրացածություն: Եթե դուք լուրջ ալկոհոլասպառման պատմություն ունեք և նշված ախտանիշներից որևէ մեկը ունենում եք, անհապաղ այցելեք արտակարգ բժշկական օգնության: Մեծ դեղաբանությամբ թիամինը (B1) է բուժման մեթոդը: Սա չէ սննդային հավելանի սխեմայի իրավիճակ. դա բժշկական վթարային իրավիճակ է:
- Մագնեզիումի պակասություն. Ալկոհոլը զգալիորեն մեծացնում է մարմնից մագնեզիումի արտազատումը: Մագնեզիումի պակասությունը վատթարացնում է ցավոտություն, քնի խանգարում, սրտի առկայծքի ռիսկ և նոպայի շեմը՝ բոլորը, որոնք արդեն բարձր են թմրամոլության ընթացքում: Մագնեզիումի մակարդակի վերականգնումը ամենաբարձր ծառայության կարևորությամբ դեղորայանի միջամտություն է թմրամոլության բուժման գործընթացում:
- Այտուցի և մանրէական համակարգի վնաս: Ալկոհոլը քայքայում է ստամոքս-աղեստանային պատերը, խաթարում է մանրէական համակարգը և առաջացնում է աղեստանային թափանցելիություն ("եռանդուն աղեստամուկ"), ինչը հանգեցնում է համակարգային բորբոքումների, տրամադրության խախտումների և ձգտման: Այտուց-մարսողական համակարգի առանցքը (Պրոտոկոլ 09 և Centurian Paper 18՝ հիմնական հավելվածում) վերականգնման կարևորագույն թիրախ է:

- Համակարգային հիվանդություններ: Շատ մեծ քանակությամբ ալկոհոլ օգտագործումը կարող է առաջացնել կարդիոմիոպաթիա, անդարձնություն (հատկապես փորոքային տախիկարդիա) և արյան բարձր ճնշում: Սիրամկանային համակարգի գնահատումը պետք է լինի վաղ շրջանի վերականգնման բժշկական հետազոտության մի մասը:
- Հաստակությունը: Կոկաինը քրոնիկորեն թուլացնում է օրգանիզմի պաշտպանունակությունը: Ավելի շատ մարդիկ, հատկապես նրանք, ովքեր գտնվում են կոկայինի վաղ փուլում, ունեն թուլացված իմունիտետ: Սննդառությունն ու քունը հիմնական միջոցներն են իմունիտետի վերականգնման համար:

Բաժին 2. Ձեր ԴՆԹ-ի մանրակազմությունը:

Ալկոհոլային խանգարումը բժշկության մեջ առավելագույն ժառանգականությամբ պայմաններից մեկն է՝ մոտավորապես 50-60%: Սա ճակատագրություն չէ: Այն կենսաբանություն է, որը կարելի է հասկանալ, ուսումնասիրել և լուծել: Recovery Kernel-ի գենոմային մոտեցումը բացահայտում է այն հատուկ կենսաբանական համակարգերը, որոնք ստեղծեցին այն զգացողությունը, որ ալկոհոլը անհրաժեշտ է, և որոնք ամենաշատ կարիք ունեն օգնությանը վերականգնման գործընթացում:

Ալկոհոլային ախտաբանության բուժման համար նախատեսված ԴՆԹ թեստավորման փաթեթը:

Գենոմ:	Ինչը այն վերահսկում է:	Հիմնական տարբերակ:	Ալկոհոլային ապառազմակցության հետ կապված հարցեր:
GABRA2	GABA-A ճառագայթի α-2 ենթամարմին՝ արգելակիչ տոնայնության հիմք:	rs279858 / rs279845 բարձր ռիսկի հապլոթիպ:	Ավելորդ ալկոհոլի գործածության հետ կապված ամենակարևոր ֆերմենտը ՝ Recovery Kernel համակարգում: Բարձր ռիսկի տեսակի շատ կարևոր տարբերակները կառուցողականորեն նվազեցնում են GABA-յին արգելափակման հիմնական մակարդակը. Մոծքի "բացԱհան" համակարգը աշխատում է շարունակաբերյալ թույլ հզորությամբ: Ալկոհոլը կտրուկ ակտիվացնում է այս թույլ համակարգը, ինչը տանում է բավականին արտառոց լրջություն առաջացնող դրդապետության: Վերականգնման գործընթացը պետք է սկզբունքորեն ուշադրություն հատուկ տանել GABA-ի աջակցությանը. մագնեզիում, GABA-ին աջակցող մեթոդներ, սթրեսի նվազեցում:
OPRM1	Սյու-օփիոիդային ընկալիչ՝ էնդորֆինների արձագանք և սոցիալական կապի մեծացում:	A118G (rs1799971)	A118G ֆենոտիպ ունեցողները լավցեղում (nucleus accumbens) մեծացված դոփամինի արձակման ենթարկվում են ալկոհոլի ազդեցության տեսքում՝ համեմատած A/A ֆենոտիպի հետ, ինչը հանդիսանում է ուժեղ մրցանակային նշան: Այն ամենաուժեղ կանխատեսող գործոնն է, որը վերաբերում է

			նալտրեքսոնի արձագանքին ալկոհոլային խնդիրներով տառապողների մոտ: Եթե դուք A118G ֆենոտիպ եք կրում, ապա նալտրեքսոնը, ամենայն հավանականությամբ, շատ ավելի արդյունավետ կլինի ձեզ համար, քան միջակ հիվանդի համար: Այս մասին խորհրդածեք ձեր բժշկի հետ:
COMT	Դոպամինի և սթրեսային քիմիկաների հեռացման արագություն:	Val158Met (rs4680)	Ցածր COMT ակտիվությունը (Met/Met, "Sage" կոնստիտուցիա) լայնորեն տարածված է ալկոհոլային խնդիրների դեպքում: Շարունակաբար անհանգստացած ուղեղը, որը չի կարողանում հանգիստ լինել, գտնում է, որ ալկոհոլի GABA-ի հետազդրությունը ամենաարդյունավետ միջոցն է իրեն հանգստություն տալու համար: Անհանգստության կառավարումը այս պրոֆիլի համար առանցքային վերականգնման ռազմավարությունն է: Բարձր COMT ակտիվությունը (մարտունակ) նույնպես հանդիպում է, որտեղ սոցիալական խմողները փնտրում են դոֆամինային խթանում՝ ալկոհոլի երկրորդային դոֆամինային ազդեցությունների պատճառով:
ALDH2	Ալդեհիդ դեհիդրազա գենազ 2 – ացետալդեհիդ ի հեռացում:	rs671 (*1/*1, *1/*2, *2/*2)	Կարևոր է ըմբռնել ինչպես ռիսկի մակարդակը, այնպես էլ օրգանի վնասման աստիճանը: *2/*2 հոմոզիգոտ պետքարտներով տեսակավորված անձինք, ովքեր խմել են չափազանց դժվարությամբ, ունեն նշանակալից ացետալդեհիդ-առաջացած օրգանի վնասում, որը ստանդարտ վերականգնման արձակուրդները պետք է հաշվարկեն: Հեպատիկայի գործունեության թեստավորումը պարտադիր է: N-ացետիլցիստեինը և լյարդի աջակցող սննդանյութերը դառնում են առավել կարևոր:
ADH1B	Ալկոհոլ դեհիդրազեզը՝ փոխարկում է ալկոհոլը ացետալդեհիդ ի:	rs1229984 (թափանցում արագ կամ դանդաղ տարբերակ):	Արագ ADH1B (His48 ալելը) արտադրում է ացետալդեհիդ ավելի արագ, ինչը կարող է առաջացնել որոշակի բնական պաշտպանություն, սակայն նաև ավելի արագ թունավորման վտանգ, եթե շարունակվի ալկոհոլի

			օգտագործումը: Այսինքնչափ, դանդաղ ADH1B-ն թույլատրում է ավելի մեծ քանակությամբ ալկոհոլի սպառում մինչև ացետալդեհիդի կուտակվելը, ինչը որոշ ժողովուրդներում կապված է ալկոհոլային խնդիրների (AUD) բարձր ռիսկի հետ:
MTHFR	Մեթիլացումը՝ բոլոր նյարդային փոխանցողական նյութերի սինթեզի հիմքը:	C677T (rs1801133), A1298C (rs1801131)	Ալկոհոլը թթվածնի պակասություն է առաջացնում և ակտիվորեն խանգարում է մեթիլացման գործընթացը: MTHFR տարբերակի կրողների մոտ, դա սաստկացնում է արդեն առկա պակասությունը՝ առաջացնելով լուրջ նյարդային ցանցերի համակարգի խախտում: 5-MTHF և մեթիլկոբալամինը ամենաբարձր ծառայության կարգավիճակն ունեցող հավելքներ են, որոնք հաճելիորեն բերում են զգացվելի վաղ շահույթներ այս պրոֆիլի մարդկանց համար:
DRD2 / ANKK1	Դոպամինային D2 ընկալիչների խտություն:	Taq1A (rs1800497)	A1 ալելը (D2 դոպամինային ընկճվածության հետ կապված) կապված է ալկոհոլի չարաշխարտությամբ՝ «ներքին շահույթի համախտանիշ» ճանապարհով: Ալկոհոլը դոպամինային հզորություն է տրամադրում ուղեղին, որն ունի շահույթի պակաս: Վերականգնումը պետք է ստեղծի բազմաթիվ դոպամինային աղբյուրներ. այս մարդկանց համար թմրության դադարեցումը չի կարող լինել հաճելի առանց հատուկ շահույթի համակարգերի ստեղծման:
SLC6A4 / 5-HTTLPR	Սերոտոնինի տրանսպորտի արգրողության մակարդակը:	Կարճ/կարճ ալել:	Կարճ/կարճ կազմվածքով մարդիկ ունեն բարձր անհանգստության զգացողություն և ավելի մեծ ալկոհոլային խնդիրների վտանգ՝ հատկապես այնպիսի դեպքում, երբ անհանգստությունը առաջացնում է ըմպելու ցանկություն: Սերոտոնինի մակարդակի բարձրացումը 5-HTP, 5-MTHF և տրիպտոֆանով հարուստ սննդի միջոցով ուղղակիորեն վախճանել է կենսաբանական առողջության խնդիրները: SSRI դեղերը կարող են լինել ակնարկելի, եթե խնդիրը լուրջ է. այդ մասին պետք է խոսել բժշկի

			հետ:
CYP2E1	Ցիտոխրոմ P450 2E1՝ մետաբոլիզացնում է ալկոհոլը լյարդում, առաջացնում է ռեակտիվ թթվածնային մասնիկներ:	Համարվում են մի քանի պոլիմորֆիզմներ (rs2031920, rs3813867):	Բարձր CYP2E1 ֆերմենտի ակտիվացումը մեծացնում է օքսիդատիվ սթրեսը ալկոհոլային մետաբոլիզմի հետևանքով, ինչը վատթարացնում է լյարդի վնասվածքը և նեյրոցավառությունը: N-ացետիլցիստեինը (NAC) և հակաօքսիդանտային միջոցները (գլութաթիոնի նախադրորդներ, α-լիպոյան թթվածը) հատկապես կարևոր են այս դեպքում:
CYP2C19 / CYP2D6	Շատ դեղերի մետաբոլիզմ, որոնք օգտագործվում են ալկոհոլային կախվածությունից բուժման համար:	Արագ մետաբոլիզմ ունեցող ֆերմենտային տարբերություններ:	Արագացնում է նալտրեքսոնի (CYP3A4) մետաբոլիզմը, ակամպրոսատի (չենթարկվում CYP մետաբոլիզմին՝ միայն վերջույթներով), դիսուլֆիրամի և շատ հոգեկան բժշկական դեղերի մետաբոլիզմը, որոնք օգտագործվում են երկակի խնդիրների բուժման ժամանակ: Թույլ մետաբոլիզմ ունեցողները ունենում են ավելի բարձր դեղերի մակարդակ, իսկ շատ արագ մետաբոլիզմ ունեցողները կարող են չստանալ բավարար էֆեկտ: Անհրաժեշտ է դեղերի օպտիմացման համար:

Ֆենոտիպավորում առանց թեստերի արդյունքների:

Համադրության փենոթիպավորման այս գործեղությունները ուղղակիորեն կիրառելի են այստեղ: Անկացեք ձեզ հետևյալ հարցերը.

- Արգելքը հիմնականում ձեզ հանգիստեցա՞ծ է լինում՝ նվազեցնելով անհանգստությունը, լուծելով մտավոր աշխարհը և դարձնելով սոցիալական իրավիճակները ավելի հեշտ: Այն հավագորդ է, որ ձեր ֆենոտիպը Sage COMT (Met/Met) + GABRA2-ի բարձր ռիսկային տեսակ է: Անհանգստությունը ձեր առողջացման հիմնական թիրախն է:
- Արո՞ւմը ձեզ դարձավ ավելի լավաշահված, ընկերախառնված, վստահ և ակտիվ: Սա կարող է ցուցադրել սոցիալական պարգևատրման մոտեցում, ինչպես նաև ենթադրվում է OPRM1 A118G գենետիկ տարբերություն և հնարավոր Warrior COMT: Նախապես կարևոր է ուշադրություն դարձնել էնդորֆինային համակարգի և դոպամինի աջակցությանը:
- Ունե՞ք ծագումային հիվանդությունների պատմություն, որը վերաբերվում է ալկոհոլային խանգարմանը բազմաթիվ սերունդներում: Այս դեպքում, ենթադրվում է DRD2-ի պակասություն և GABRA2

տարբերակները, ինչպես նաև RDS-ը կարող է լինել առանցքային բաղադրիչ:

- Արգելքը ձեզ մարմնական ավելի մեծ տհաճություն է առաջացրել (շիկացում, արագ սրտխփում), քան այլոց համար: Հնարավոր է, որ դուք պահպանակի (ADH1B) արագ տարբերակ ունեք կամ ALDH2 տարբերակ: Այս դեպքում լյարդի աջակցությունը բարձր առաջնություն է:
- Անտիդեպրեսանտները ձեզ երբեք լավ չեն գործել՞: Ֆոլաթի հավելումները օգնել են՞: Այս դեպքում, հավագուշաբեր է MTHFR-ի մասնակցությունը: Սկսեք անմիջապես 5-MTHF ընդունելը:

Բաժին 3. Թունազերծման ծրագիրը:

⚠ ԱՅՍ ԲԱԺՆԸ ԿԲԵԱՔ ԵՒԾՄԱՆՈՒԹՅՈՒՆԻՑ ԱՂՅՈՒՍԱՎՈՐԵԼՈՒՆԴԵՍ, եթե ներկայումս խմել եք:

3.1 — Բժշկական դետոքսիֆիկացիա. Երբ է անհրաժեշտ:

THE CENTURION – Խաղը, որն ակամայից չի կարելի անցնել առանց բժշկական օգնության:

Ալկոհոլային թմրության դադարեցումը միակ ընդհանուր նյութական թմրության դադարեցման ձևն է, որտեղ հնարավոր է հետևյալ հաջորդականությունը՝ անհանգստություն → ցավոտություն → գրգռվածություն → կոճակում → ալկոհոլային թմրության դելիրիում → մահ, որը փաստացվել է և տեղի է ունենում առանց նախազգուշության: Այս հաջորդականությունը կարող է սկսվել վերջին ըմպելիքից 6-48 ժամ հետո՝ ֆիզիկապես կախված մարդկանում:

Բժշկական դետոքսացումը անհրաժեշտ է՝ ոչ թե խորհուրդ տրվող, այլ պարտադիր, եթե ձեր մոտ առկա են հետևյալ չափանիշներից որևէ մեկը.

- Դուք ամեն օր խմում եք և այդպես արել եք ավելի քան 2-3 շաբաթ:
- Դուք ապրում եք ֆիզիկական դիսկոմֆորտային վիճակներ՝ խմելուց հետո, ինչպես օրինակ՝ արցունքահեղություն, քրտնոտություն, սիրտխառնաշարժություն, փսխում, ցավ, որոնք մեղմվում են ալկոհոլի միջոցով:
- Երբևէ ունեցել եք նյարդային հոսք ալկոհոլի դադարեցման ժամանակ:
- Դուք արդյոք երբևէ ունեցել եք թթենային տեսակի դողում՝ շփոթվածություն, հալյուցինացիաներ, բարձր ջերմություն, չափազանց խանդավառություն:
- Դուք նաև օգտագործում եք բենզոդիազեպիններ կամ այլ GABA-էրգիկ նյութեր: Բազմակի թմրանյութերի համատեղ դադարեցում հատկապես վտանգավոր է:
- Ձեզ ունի GABRA2 բարձր ռիսկի տարբերակ՝ եթե դա գիտեք, տեղեկացրեք ձեր դետոքսացման թիմին:

Ի՞նչ է բժշկական դետոքսը:

Ամբուլատորային դեթոքսացիա: հարմար է թեթևից մինչև չափավոր ֆիզիկական կախվածության դեպքում, եթե տանը առկա է անվտանգ միջավայր և ամեն օր կա բժշկական հետազոտություն: Բենզոդիազեպինների փուլային չեղարկում (մինևույնաբերյալ դիազեպամ կամ խլորդիազեպօքսիդ) նշանակվում է, որպեսզի կանխարգելվեն ցնկերը, մինչև ուղեղը վերականգնվում է:

Հոսպիտալացված դեթոքսացիա. Անհրաժեշտ է` լուրջ կախվածության դեպքում, նախկինում առկա գրգռությունների պատմության դեպքում, GABRA2 բարձր ռիսկի պրոֆիլի դեպքում, միևնույն ժամանակվա այլ բժշկական խնդիրների դեպքում կամ անվտանգ տան բացակայության դեպքում: Ամեն օր 3-7 օր` շարունակական վերահսկողությամբ:

CIWA-ն (Clinical Institute Withdrawal Assessment for Alcohol) հոգեկան թմրամոլության դեթոքսի գործընթացում օգտագործվող ստանդարտ մեթոդ է, որը բժշկական ծառայությունները կիրառում են ալկոհոլային հետաձգման ախտանիշների աստիճանը գնահատելու և դրանց վերաբերող միջոցներ ձեռք առնելու համար: Ապրում եք դեթոքսացման ծառայությունում, խնդրեք ձեր թիմից այդ մասին: Դրա հասկանալը կօգնի ձեզ ճշտորեն ներկայացնել ձեր ախտանիշները:

⚠ ՄԻԱՅՆՈՒՄԵՐԸ ՀԵՏՔ ՆԵՐԱԾԿԱՅՈՒԹՅՈՒՆ ՈՒՆԵՑՈՂ ԱՆՁԻՑ ԲԱԺԱԿԱՅՈՒԹՅՈՒՆԻՆ ԵՎ ՖԻԶԻԿԱՅԻՆ ՀԵՏՔԸ ՓՈՉԵԼՈՒ ՀԱՄԱՐ ՆԵՐԱԾԿԱՅՈՒԹՅՈՒՆԸ ԱՆՑՆԵԼՈՒ ՄԱՍԻՆ: ՄԻԱՅՆՈՒՄԵՐԸ ԵԶՐԱՎՈՒԹՅՈՒՆԸ ՊԱՐԳԵՏԵԼՈՒ ՀԱՄԱՐ ՆԵՐԱԾԿԱՅՈՒԹՅՈՒՆԸ ԱՆՑՆԵԼՈՒ ՄԱՍԻՆ:

Այս ձեռնարկում ներկայացված հավելանյութերի և պեպտիդների սխեմա սկսվում է բժշկական կայունության ապահովվելուց հետո, այլ ոչ թե դրա փոխարեն: Եթե դուք չեք ունենում ֆիզիկական կախվածություն, կամ եթե դուք ավարտել եք բժշկական մաքրման գործընթացը, ապա ստորև ներկայացված կենսաբանական վերակառուցման հիմնասկզբերը լիովին գործում են:

3.2 — Թմրամոլության դադարեցման ժամանակացույցը. Այն բանից հետո, երբ դադարեցումը իրականացվել է բժշկի հսկողությամբ:

ՑԵՆՏՍՈՒՐԻՈՆԸ. Այն, ինչի միջով շարժվում է ուղեղը:

Ժամանակային գծապատկեր:	Բիոլոգիա:	Համակրիտները:	Ինչ անել:
Ժամեր 6-24 (եթե բժշկական հսկողություն չկա` փնտրեք օգնություն):	Գաբա համակարգերը ձգտում են աշխատանքից դուրս գալ, երբ ալկոհոլը լքում է օրգանիզմը, մինչդեռ գլուտամատային համակարգերը չկառավարվող	Մարմինը թթկոց տալը, քրտնոտությունը, անհանգստությունը, սրտխառնուքը, նշանները, քնի խնդիրները:	ՍԱՀՄԱՆՈՒԹՅԱՆ ԱՐԺԵՔԸ: Զանգեք բժշկի, այցելեք արտակարգ բժշկական օգնության կենտրոն կամ զանգեք 112: Մի փորձեք դա լուծել միայնակ, եթե ունեք ֆիզիկական կախվածություն:

	կերպով աճում են:		
Ժամեր 24-72 (բարձր բժշկական ռիսկի ժամանակահատված):	Մաքսիմալ GABA-գլուտամատային ախտանշանների խաթարում, կորտիզոլի բարձր մակարդակ, ավտոնոմիկ նյարդային համակարգի դիսֆունկցիա:	Լուրջ ցավ, շփոթվածություն, հնարավոր դիտողություններ, էպիլեպտիկ բռնկման վտանգ:	Բժշկական հսկողությունն անհրաժեշտ է ֆիզիկական կախվածությամբ մարդկանց համար: Եթե բժշկական հսկողության ներքո է, օգտագործվում է բենզոդիազեպինների սկավառակ՝ GABA-ի դեֆիցիտը վերացնելու համար: Ամրապես սկսեք բարձր դոզաժ թիամին (B1) ընդունելը. Վերնիկեի համախտանիշի կանխարգելումը շատ կարևոր է:
3-րդ—7-րդ օրերը (ստաբիլիզացում):	Ակունքային բժշկական ռիսկը նվազում է. GABA համակարգերը սկսում են վերականգնվել, գլուտամատը հանգստացնող էֆեկտ ունի, բայց զգալի նյարդաքիմիական անկայունություն մնում է:	Լուրջ հոգնածություն, էմոցիոնալ լարվածություն, քնի խանգարումներ, դեպրեսիա, մտավոր ծանրաբեռնվածություն, ուժեղ ձգտումներ:	Սկսեք սննդային հավելումների ընդունման շարքը (4-րդ բաժին): Թմրության հետևանքով վնասված ուղեղը անհրաժեշտ է քուն: Սկսեք սննդի կանոնները. թմրության պատճառով արգանդի համակարգը պետք է վերականգնվի: Թույլատրեք հոգնել:
Շաբաթներ 1-4 (Վերականգնումը)	Գաբա ճառագայթային ընկալիչների խտությունը վերականգնվում է. գլուտամատը նորմալանում է. դոպամինի և սերիոտոնինի համակարգերը սկսում են վերականգնվել. յարդը սկսում է վերականգնել ֆունկցիան:	Ժամանակ առ ժամանափոխ ցավ, դեպրեսիա, քնի խնդիրներ, տրամադրության անկայունություն, ցանկությունների այսպես կոչված «ալեր» ձև:	Լրացուցիչ պրոտոկոլը գործում է: Վարժանքը սկսվում է. BDNF-ը վերականգնման նշան է: PAWS էպիզոդները հավագորդ են՝ դիտեք 3.3 բաժինը: Սկսեք պրոտոկոլի հետևումը (7-րդ բաժին):
Առաջինից վեցերորդ ամիսները:	Հոգեկան համակարգի կարևոր բնորոշ ձևափոխություններ. * Բարձրացված GABA ընկալիչների	Հետընթացող բարելավում էպիզոդիկ դժվարությունների հետ միասին. Գիտակցության հստակությունը վերականգնվում է.	Սկսում է այնպես զգալ, որ նպաստությունը դառնում է ոչ թե ինչ-որ բանի բացակայության պարապուրդ, այլ հասկանալի և կարևոր գործընթաց: Մոծքը վերակազմվում է այնպես,

	ֆունկցիա: * Սերոտոնինի և դոպամինի վերականգնում: * Այտուցի բուժում, եթե խմելը դադարած է: * Մարմնի ծավալի աճ (ալկոհոլը առաջացնում է չափելի ուղեղային ատրոֆիա, որը վերականգնվում է ամռռայության ժամանակ):	Առաջանում է զգացմունքների լայն շրջանակ. Ենթադարձը նորմալանալիս է. Ֆիզիկական առողջությունը զգալիորեն բարելավվել է:	ինչպես դա տեսանելի է MRI ստուգումներով: Այժմ կատարվող աշխատանքը որոշում է հաջորդ տասնամյակի որակը:
6-24 ամիս և ավելի:	Մոծակի ծավալը զգալիորեն վերականգնվել է. GABA-ն և գլուտամատային համակարգերը նորմալացել են. դոպամինի և սերիոտոնինի մակարդակները վերադարձել են նախկին ցուցանիշներին. լյարդի առողջությունը մեծ մասամբ վերականգնվել է, հատկապես այն դեպքերում, որտեղ չկա շիճուկային բորբոքում:	Շատ լավ էմոցիոնալ կարգավորում, ինտելեկտուալ գործունեություն և հաճույքի զգացողություն: Հիմնականում, այս զգացումները կապված են որոշակի իրավիճակների հետ: Ամենայնորդյունությամբ կարելի է վայելել առանց ալկոհոլի կյանքը:	Ականգևորված ուղեղը, որն ունի 12-24 ամսվա չօգտագործման պատմություն, ցույց է տալիս գոյացած գլանավոր նյութի կորուստի հայտնի փոփոխություններ, որոնք առաջացել են քրոնիկ խմելու հետևանքով: Սա ամենամեծ բժշկական փաստարկներից մեկն է՝ պահպանված չօգտագործության օգտին:

3.3 — Ալկոհոլային վերականգնման հետևյալ ախտահարությունների համախտանիշը:

⚠ PAWS էպիզոդները կարող են տևել մինչև 2 տարի: Սա չէ վերականգնում: Այն նեյրոբիոլոգիա է:

Ալկոհոլային ապաքաղցման հետևյալ փուլում առաջացող համախտանիշը հատկապես երկարատև և կարող է լինել բարդ: GABA-ն և գլուտամատի համակարգերը, որոնք քրոնիկորեն անհավասարակշռված էին, պարզապես չեն վերականգնվում և չեն մնում վերականգնված վիճակում. նրանք տատանվում են ապաքաղցման ընթացքում՝ առաջացնելով սուր անհանգստություն, դեպրեսիա, քնի խանգարում և ձգտում, որոնք կարող են զգալիորեն տարբերվել վաղ փուլի ախտանիշներից:

PAWS (վերականգնման հետկարգային համախտանիշ) ամենատարածված պատճառներն են՝ սթրես, անսովոր քուն, հիվանդություն, ցավ, վեճեր, բարձր շաքար պարունակող կեր, կոֆեին և ալկոհոլային խմույթների հետազդրում: GABRA2 գենի բարձր ռիսկի ֆենոտիպը կապված է PAWS-ի ավելի լուրջ և երկարատև դրսևորումների հետ:

Երբ առաջանում է PAWS դրսևորում: Վերադառնեք հիմնական Ժողովածուի 01-րդ պրոտոկոլին (ապաստան): Ավելացրեք մագնեզիումը: Զանգահարեք ձեր աջակցության համակարգին: Մի ընկալեք այս դրսևորումը որպես ապացույց, որ վերականգնումը չի գործում: Սա նյարդային համակարգի կարգավորման գործընթաց է, ոչ թե ձախողում:

Բաժին 4. Կենսաբանական վերակառուցում։

Այս բաժինը անդրադառնում է հինգ համակարգերի միաժամանակ վերականգնմանը, որոնք ալկոհոլը խախտել էր՝ GABA/գլուտամատային հավասարակշռությունը, դոպամինի համակարգը, սերոտոնինի համակարգը, օփիոիդների/էնդորֆինների համակարգը և մեթիլացման հիմքը, որն ընկած է բոլոր նյարդային փոխանցողական նյութերի սինթեզի հիմքում։ Այս համակարգերը վերականգնվում են զուգահեռաբար, իսկ առաջնությունները կախված են ձեր առանձնահատուկ գենոմային պրոֆիլից և կլինիկական դրսևորումներից։

Խորհրդակցեք ձեր բժշկի կամ ֆարմացևտի հետ մինչև դեղորայքային ընթացության սկսելը, հատկապես, եթե ձեռնարկվում է ալկոհոլային վերականգնման գործընթաց։ Այոց պարագծում որոշ հավելանյութեր կարող են արգելված լինել՝ լյարդի հիվանդությունների դեպքում։

4.1 — Ապահովման արտակարգ սննդային ծառայությունը։

THE CENTURION — Ծարժումը սովացրեց մարմինը, բայց շարունակվեց խմելու գործընթացը։

Մշտական, ծանր ալկոհոլի օգտագործությունը առաջացնում է հատուկ սնայդային խնդիր, որը պետք է լուծվի մինչև որ այլ հավելումներ կարող են արդյունավետորեն գործել վերականգնման գործընթացում։ Թարմացված ուղեղը չի կարող սինթեզել նյարդային փոխանցիչներ առանց նախադրույթների։ Նախադրույթները չեն կարող վերածվել առանց համակարգող գործոնների։ Համակարգող գործոնները համակարգված եղանակով ավերվել են տարիների ընթացքում ալկոհոլի օգտագործման պատճառով։

Սնուցիչ	Պատճառաբանությունների ցանկը՝ սկսած ամենամեծից մինչև ամենափոքրը։ * Ամենաբարձր մակարդակ. Կյանքի համար	Թիրախային դոզա։	Ինչու՞ այս հատուկ սննդանյութը կարևոր է ալկոհոլային վերականգնման համար։

	անհրաժեշտ իրավիճակներ, որոնք պահանջում են անհապաղ միջամտություն։ * Միջնորդական մակարդակ. Իրավիճակներ, որոնք կարող են առաջացնել լուրջ հետևանքներ, եթե չանդրաձեռնվեն։ * Նվազագույն մակարդակ. Իրավիճակներ, որոնք պահանջում են ուշադրություն, բայց չեն ներկայացնում անմիջական վտանգ։		
Թիամին (B1 վիտամին)։	ԿԱՐԵՎՈՐ՝ Առաջին օրը։	100-500 մգ օրական։	Ուղեղի գլխադանակապ։ Ալկոհոլը արգելափակում է թիամինի ընդունմանը, ինչը կարող է առաջացնել անդառնալի նյարդաբանական վնաս։ Եթե առկա են շփոթվածություն, հիշողության խնդիրներ կամ աչքերի շարժումների արատներ, անհրաժեշտ է արագօրինակ ներերակային թիամին՝ այսպես կոչված «բարձր դոզով», և պետք է գնալ հոգեվարական բաժանմունք (ER)։ Մյուս դեպքերում, թիամինը ամենաբարձր ախտահարման առաջին օրը ընդունվող սննդային

			հավելյանի է:
Մագնեզիում գլիցինատ:	ԿԱՐԵՎՈՐ՝ Առաջին օրը:	400-600 մգ օրական դոզաժողովր պարունակությամբ:	Ալկոհոլը զգալիորեն մեծացնում է երիկապաշարման հետ կապված մագնեզիումի կորուստը: Մագնեզիումի պակասությունը վատթարացնում է նյարդային համակարգի գործունեությունը, սրտխանգառի ռիսկը, անհանգստությունը և քնի խանգարումները՝ բոլորը արդեն բարձր մակարդակի վրա լինելով ալկոհոլային թմրության դեպքում: Glycinate ձևը լավագույն է ասիմիլացման և նյարդաբանական ազդեցության համար: Բաժանեք դեղորայքը առավոտյան և երեկոյան ընդունելու համար:
Բ-կոմպլեքս (ամբողջական մեթիլացված):	Բարձր մակարդակ – Առաջին օրը:	B վիտամիններ ամբողջական խումբ՝ մեթիլացված ձևով:	Ալկոհոլը թթվային բազմաթիվ վիտամիններ է սպառում՝ B1, B2, B3, B5, B6, B9, B12: Օգտագործեք B-բարդ համալիր, որն ընդգրկում է մեթիլացված ձևեր (մեթիլկոբալամին, մեթիլֆոլատ)՝ ոչ թե ցյանոկոբալամին կամ պտուղաթթու: Անսարք մեղման համակարգը չի կարողանա փոխարկել աններգական ձևերը:
5-MTHF (L-մեթիլֆոլատ)	Բարձր մակարդակ – Առաջին օրը:	400-1000 մկգ օրական:	Ալկոհոլը հատուկորեն թթվածնի պակասություն է առաջացնում, և սովորական ֆոլիկյան թթվի ընդունությունը չի լուծում MTHFR-ի տարբերակային մեթիլացման խնդիրները: 5-MTHF-ը ամբողջությամբ շրջանցում է MTHFR ֆերմենտը և ուղղակիորեն մատուցում է ակտիվացված ֆոլաթը նյարդային փոխանցումների սինթեզի ճանապարհներին: Առաջացնում է տեսանելի բարելավում հոգեկան վիճակի մեջ ընդամենը 1-2 շաբաթվա ընթացքում:
Ցինկ.	Բարձր մակարդակ – Առաջին օրը:	25-30 մգ օրական, սննդի հետ:	Ալկոհոլը վստահաբար թթվածում է ցինկի պաշարները: Ցինկն անհրաժեշտ է GABA ընդունողների գործունեության, դոպամինի սինթեզի, իմունային համակարգի և վերքերի լուծման համար: Ալկոհոլային թմրության բորբոքումը միաժամանակ պահանջներ է առաջացնում այս

			բոլոր համակարգերի վրա: Ցինկը հիմնական մարզող տարրն է այս բազմասիստյուն համակարգի վերականգնման համար:
Վիտամին D3 + K2	Հավելված՝ Առաջին շաբաթը:	3000-5000 միավոր D3 վիտամին և 100 մկգ K2 վիտամին օրական:	Ածխալյուրները գրեթե միշտ ցածր են վիտամին D-ի մակարդակի առումով: D3-ը կարգավորում է ֆերմենտային արտադրանքը, տեսողականությունը, իմունային համակարգը և GABA-ի սինթեզը: K2-ը ապահովում է, որ D3-ի կողմից շարժված քալցիումը ուղենաքարկվում է ոսկորներին, այլ ոչ թե արգանդավլեյերին: Վերցրեք ճյուղոտ սննդի հետ՝ լավագույն ասիմիլացման համար:
Վիտամին C	Միջնակարգ՝ Առաջին շաբաթը:	500-2000 մգ օրական, բաժանված դոզանների:	Հզոր հականոքսազրկիչ, որն օգնում է պայքարել ալկոհոլային սինդրոմի հետևանքով առաջացած օքսիդատիվ լարվածության դեմ: Այնուպես էլ, այն աջակցում է կոլագենի արտադրությանը (ալկոհոլը վնասում է մաշկը, ստամոքս-աղիքային համակարգի պատերը և միջքաղաքցային հյուսվածքները), իմունիտետին և դոպամինի արտադրությանը (դոպամին β-հիդրոքսիլազայի կոֆակտոր):
Պրոտեինի և ամինաթթվերի աջակցություն:	Բարձր մակարդակ – Առաջին օրը:	Օրական 0.8–1 գրամ մեկ կիլոգրամ մարմնային քաշի համար:	Ալկոհոլը թուշ է առաջացնում և տալիս է դատարկ կալորիաներ, որոնք արգելափակում են սպիտակի ընդունվելը: Բավարար ամինաթթվային պաշարի բացակայության պատճառով չեն կարող գոյություն ունենալ նեյրոտրանսմիտորները, անկախ կոֆակտորների առկայությունից: Սպիտակուցը հումքն է: Նպատակ դրեք 30-50գ սպիտակի օրական ընդունելը: Ավանդատներ՝ ձողեր, ձուկ, տավարեղեն, հույն լոռի, բանջարեղեն: Եթե թուշ է առաջանում, սպիտակի շեյքերը կարելի են օգտագործել:

4.2 — Գաբա համակարգի վերականգնում

THE CENTURION — Բացատրում ենք արդեն տարիներ շարունակ չաշխատող բարդման համակարգի վերականգնումը:

Գաբա համակարգը չի լրացվում սննդային հավելանիշներով այնպես, ինչպես դոպամին համակարգը կարող է մասամբ աջակցվել նախադրույթների միջոցով: Գաբայի ընկալիչների բարձրացումը կառուցվածքային գործընթաց է, որն իրականանում է հրաժարման և ժամանակի միջոցով: Այն, ինչ սննդային հավելանիշները կարող են անել, այն է՝ աջակցել այն պայմաններին, որոնք թույլատրում են այս բարձրացումը անվտանգ և արդյունավետ ձևով:

Հավելյալ/ մոտեցում:	**Դոզա:**	**Ժամանակը:**	**Գաբա-նյութի վերականգնման դերը:**
Մագնեզիում գլիցինատ (կրկնվում է)	300-400 մգ տարրական քիմիական ձևով:	Ամեն առավոտ և ամեն երեկո:	Ամենակարևոր GABA-նպաստող հավելանյութը մագնեզիումն է: Մագնեզիումը NMDA-ի ազդեցությունը թուլացնող միջոց է՝ այսպես կոչված անտագոնիստ, որը նվազեցնում է գլուտամատային էքսիտոտոքսիկությունը: Ավելին, մագնեզիումը պետք է GABA-ի սինթեզի համար և աջակցում է GABA-A ընկալողչի ֆունկցիան: Այն միաժամանակ լուծում է GABA/գլուտամատ անհավասարակշռությունը երկու կողմերից: Ոչ մի այլ հավելանյութ չկա, որը նույնքան արդյունավետ լինի ալկոհոլային թմրության դեպքում առաջացած նյարդային համակարգի խնդիրների համար:
L-թեանինը:	200-400մգ	Ըստ անհրաժեշտու թյան, հատկապես արյան ճնշման դեպքում:	Բարձրացնում է GABA և գլիցինի մակարդակը՝ խթանելով α-մոխրագույն ալֆա-ալիքների առաջացումը: Ոչ թավշենող է: Այն չի առաջացնում կախվածություն: Համարձակ լուծում է հանգիստ վիճակի ստեղծման խնդիրը՝ առանց բենզոդիազեպինների կախվածության ռիսկի, ինչը հատկապես կարևոր է ալկոհոլային կախվածությունից ելք գործող մարդկանց համար, քանի որ բենզոդիազեպիններով

			փոխարինումը հաստատված վերականգնման խոչք է:
Թաուրինը:	500-2000 մգ օրական:	Սնունդի հետ:	Թաուրինը GABA-անալոգային ամինաթթու է, որն ազդում է GABA-A ընկրճվածքների վրա: Ալկոհոլը զգալիորեն նվազեցնում է թաուրինի մակարդակը: Թաուրինի լրացումը ուսումնասիրվել է ալկոհոլային կախվածությունից բժշկական վերականգնման գործընթացում, և այն դրական ազդեցություն է ունենում նյարդային անհանգստության և լիպատոպաշտպանության վրա: Երկակի գործողությամբ հավելանի՝ հանդարձում է նյարդային համակարգը ԵՒ պաշտպանում է երիկապսեղը:
Ինոզիտոլ:	2-12 գրամ օրական (աստիճանաբ ար մեծացնել):	Բաժակած դոզաները սննդի հետ:	Կարգավորում է GABA և սերոտոնինային ընկալիչների զգայունությունը: Բարձր դոզայի ինոսիտոլը ունի վկայություն անհանգստության և կոպտության համար՝ երկու հիմնական խնդիրներ, որոնք լուրջ են ալկոհոլային թմրամոլության բժշկման ընթացքում: Աջակցում է ինսուլինի նյութափոխանակության ուղիներին, որոնք խաթարվում են ալկոհոլի հետևանքով առաջացած շաքարավելության պատճառով:
Գաբա (միշտ չէ, որ անհրաժեշտ է ընդունել հավելանի ձևով):	250–750մգ	Երեկույթ:	Հնարավոր է, որ GABA-ը լրացուցիչորեն չգրավի արյան-ամոթային պատճառը: Այնուամենայնիվ, պերիֆերիկ GABA ընկալիչները և աղեստանային GABA-ի գործունեությունը

			նպաստում են հանգստությանը, և որոշ կլինիկական փորձ դրդում է դրա օգտագործմանը անհանգստության դեպքում: Phenibut (GABA-ի ածանց) չի առաջարկվում. այն թմրամոլություն է առաջացնում և մեկ GABA-կախվածությունը փոխարինում է մյուսին:
Համերիկյան թեփուկ (Melissa officinalis):	300-600 մգ չափազանցվա ծ ձևով:	Երեկույթ:	GABA տրանսամինազայի արգելափակող միջոց` դանդաղեցնում է GABA-ի քայքայումը, ինչպես նաև մեծացնում է առկա GABA-ի քանակությունը: Ավելի թույլ հանգիստ առաջ բերող ազդեցություն ունի: Մեկն այնպիսի անվտանգ բուսական դեղամիջոցներից, որոնք պարունակում են GABA և չեն առաջացնում կախվածություն: Օգտակար է այն շաբաթների ընթացքում (2-8), երբ անհանգստությունը հիմնական խնդիրն է:

4.3 — Սերոտոնինի և դոպամինի վերականգնում

Երբ սնայական ճգնաժամը լուծվում է և GABA համակարգը աջակցվում է, սերոտոնինի և դոպամինի վերականգնումը դառնում են կենտրոնական բիոլոգիական թիրախները: Այս համակարգերը քրոնիկորեն խաթարվել են ալկոհոլի պատճառով և հանդիսանում են այն հիմքը, որն առաջացնում է դեպրեսիան, անհետևողությունը և մոտիվացիայի բացակայությունը, որոնք առաջ են բերում ալկոհոլային վերականգնման ժամանակաշրջանում:

Հավելք:	Դոզա:	Ժամանակը:	Ալկոհոլի հետ կապված նշումներ.
5-HTP (սերոտոնինի նախադրույթ):	50-200մգ	Երեկոյան` մահճակալ ընկնելուց 30 րոպե առաջ:	Սերոտոնինը քրոնիկ ալկոհոլի օգտագործման հետևանքով կարող է նվազել: 5-HTP-ն սերոտոնինի անմիջական նախադրյալն է: Սկսեք 50 մգ դեղաբանությամբ, եթե այն տեսակարարելի լինի,

			մեծացրեք դոզանը: Մի համատեղեք SSRI-ների կամ SNRI-ների հետ առանց բժշկի խորհրդի (սերոտոնինային սինդրոմի ռիսկ): Եթե տեսակարարությունը հոգեկան լարվածություն առաջացնում է, մի ընդունեք այն առավոտյան: Այցելության ժամանակ ընդունումը աջակցում է սերոտոնինի փոխարկման մելատոնինի՝ քնի համար:
L-տրիպտոֆան	500-2000մգ	Արձակուրդ, առանց պեպտիդների:	5-HTP-ի փոխարեն կամ լրացում կարող է լինել այլ միջոց, որը մի փոքր ավելի դանդաղ է գործում, քանի որ պահանջում է լրացուցային փոխարկման փուլ: Այն կարող է առաջացնել ավելի քիչ բացասական ազդեցություններ՝ համեմատած 5-HTP-ի հետ, հատկապես այն մարդկանց մոտ, ովքեր զգայուն են: Տրիպտոֆանի և 5-HTP-ի համակցումը, սակայն յուրաքանչյուրի ցածր դեղաբաշխիկների հետ, կարող է լուծել այն խնդիրները, որոնք առաջանում են, երբ մեկը օգտագործվում է առանձին:
L-Տիրոզին / Նալօքսոն	500-1500մգ	Առավոտյան, առանց պրոթեինի:	Դոպամինի նախադրույթ: Օգտակար է ալկոհոլային վերականգնման ժամանակ առաջացող անեմոնիայի և մոտիվացիայի պակասության դեպքում, հատկապես այն մարդկանց համար, ովքեր ունեն «Warrior» COMT կամ DRD2-ի պակասություն ունեցող գենետիկական պրոֆիլներ, որտեղ դոպամինի աջակցությունը առաջնահարմար է: Սկսեք օգտագործումը 7-րդ օրից, երբ սուր փուլը վերջացած լինի: Մի՛ օգտագործեք MAOI-ների հետ միասին:
SAMe	400-800մգ	Առավոտյան,	Համաշխարհային

		հոգնածություն ից	մեթիլացնող միջոց՝ ուղղակիորեն աջակայում է դոպամինի և սերոտոնինի արտադրությանը, ինչպես նաև մեթիլացման այն ճանապարհներին, որոնք դրանք մշակում են: Ակնարկներ կան ալկոհոլային վերականգնման ընթացքում դեպրեսիայի առկայության մասին: ՀՈՒՇՈՒՄ. հակացուցված է բևեռ խառնաշփոթի դեպքում, կարող է առաջացնել մանիա: Պահանջվում է CYP-ի հետազոտում՝ ցանկացած այլ դեղորայք ընդունելիս: Սկսեք փոքր չափով:
Rhodiola rosea	300-600մգ	Բարի լույս:	Դոպամինի և սերոտոնինի կարգավորում, ադապտոգեն, հակա-վարձքային միջոց: Ակնթևող դեպրեսիաների բուժման արդյունավետություն՝ հիմնված ամուր հետազոտական տվյալների վրա: Պարտադիր է օգտագործել 2-8 շաբաթներում, երբ մոտիվացիան և էներգիան ցածր են, բայց միայն նախատեսված հավելքները բավարար չեն: Մի՛ օգտագործեք առավել ուշ՝ այն կարող է լրացուցային ազդեցություն ունենալ:

4.4 — Կապակցության պրոտոկոլ լյարդի համար

ՑԵՆՏՈՒՐԻՈՆԸ. Ավանդույթը, որն արձակում էր ամեն մի կաթիլ, հիմա պետք է վերականգնվի:

⚠ Եթե ունեք հայտնի լյարդային հիվանդություն, շեղձուկամարում կամ զգալիորեն բարձր լյարդի ֆերմենտների մակարդակ, խորհուրդ է տրվում դիմել ձեր բժշկին ցանկացած հավելանիշերի ընդունման հետ կապված առաջարկությունների համար: Ավելի քան մեկ հավելանիշ կարող է լյարդի համար թունավոր լինել լյարդային հիվանդության դեպքում, չնայած այն անվտանգ է լինում առողջ լյարդի ֆունկցիայի ժամանակ:

Հավելք։	Դոզա։	Ժամանակը։	Ստամոքսի հատուկ դեր։
NAC (N-ացետիլ-ցիստեին)	600-1200 մգ երկու անգամ օրական։	Ամեն առավոտ և ամեն երեկո սննդի հետ։	Գլուտատիոնի նախադրույթը՝ NAC-ը լրացնում է գլուտատիոնը, որը լյարդի հիմնական հակաօքսիդանտային և ապաքարող միջավառն է։ Ալկոհոլը զգալիորեն նվազեցնում է լյարդի գլուտատիոնի մակարդակը։ NAC-ը լյարդի պաշտպանության համար ամենաուսումնասիրված հավելքներից մեկն է և միևնույն ժամանակ նվազեցնում է ալկոհոլի ձգողությունը գլուտամատային համակարգի կարգավորման միջոցով։ Երկակի գործունեությամբ անհրաժեշտ հավելք։
Այծուկի սերմնաթվալ (սիլիմարին)։	140-420 մգ չափահամարված (70-80% սիլիմարին)։	Սնունդի հետ։	Ամենաշատ ուսումնասիրված լյարդապաշտպան բուսականությունը։ Սիլիմարինը ունի հակաբորբոքային, հականեխող և հակաֆիբրոտիկ հատկություններ լյարդում՝ ուղղակիորեն կապված ալկոհոլային լյարդային հիվանդության բոլոր փուլերի հետ, բացառությամբ վերջին փուլի (ծեփաթաղություն)։ Ամենայն հավանականությամբ անվնաս է։ Շատ քիչ դոպինգներից մեկը, որտեղ ալկոհոլով առաջացած լյարդային հիվանդության վերաբերյալ ապացույցները իրականորեն ամուր են։
Ալֆա-լիպոյական թթվություն (ALA)։	300-600 մգ օրական։	Միջոցը լավագույնս ներծախվելու համար, այն ընդունեք սննդի հետ չհամակարգված ժամանակ։	Ջուրը և ճարպը լուծվող՝ հասնում է այն բաժակներին, որոնց այլ հականոքսանայինները չեն հասնում։ Ամրացնում է գլութատիոնը, C վիտամինը և E վիտամինը միաժամանակ։

			Բարձրացնում է ածետալդեհիդի թունավորման դեմ պաշտպանությունը: Այսպես կոչված ALDH2 տարատեսակի կրողների համար հատկապես կարևոր է, քանի որ նրանք կուտակում են մեծ քանակությամբ ածետալդեհիդ:
TUDCA (տաուրոդեօքսիկոլական թթվի):	250-500 մգ օրական:	Սննդի հետ	Մի քիմիական միացություն, որը ստացվել է լեղաթթվից և ունի ուժեղ պաշտպանողական հատկություններ` նվազեցնում է էնդոպլազմային ցանցի լարվածությունը և միտոքոնդրիայի դիսֆունկցիան լյարդի բջջերում: Աճող հետազոտությունները ցույց են տալիս դրա օգտակարությունը ալկոհոլային լյարդի հիվանդության ժամանակ: Ավելի թանկ է, բայց արժե ուշադրությանը, հատկապես նրանց համար, ովքեր ունեն լյարդի զգանշական խնդիրներ:
Ֆոսֆատիդիլքոլին:	1-2 գրամ օրական:	Սննդի հետ	Արդյունաբերական ֆոսֆոլիպիդ, որը անհրաժեշտ է լյարդի բջջային թաղանթների ամբողջականության համար: Ալկոհոլը խաթարում է լյարդի ֆոսֆատիդիլքոլինի սինթեզը: Հավելմանները աջակցում են թաղանթների վերակառուցմանը, կեղևահյութի արտադրությանը և ընդհանուր լյարդային բջջային գործունեությանը: Ավելին, այն մատչելիացնում է խոլինը` ացետիլքոլինի սինթեզի համար, ինչը կարևոր է հոգեկենտրոնական վերականգնման

			տեսանկյունից:

4.5 — Կախարդության դադարեցման արձակումը:

THE CENTURION — Ուրախությունը չէ: Ալկոհոլի ձգտումները նյարդաբանական երևույթներ են:

Ալկոհոլի ձգտումը վերականգնման փուլում կարող է լինել առնվազն երեք տարբեր նյարդաբանական ցանցերի միջոցով` GABA-ի պակասության հետևած ձգտում (խանդավառությամբ առաջացած), դոպամինի պակասության հետևած ձգտում (մարտնչողության ձգտում) և օփիոիդների/ենդորֆինների պակասության հետևած ձգտում (սոցիալական ցավ և կարոտ). Ձգտման պատճառը որն է, դա հասկանալը փոխում է ձեր արձագանքը այդ ձգտմանը:

Ցանկության տեսակ:	Ինչպես է զգում:	Ամրագրված ընդհատում:
Գաբա-բացության ցանկություն (ամենատարածված ը` ալկոհոլային վերականգնման ժամանակ):	Արցունքով առաջացած վիճակ: Կենտրոնական նյարդային համակարգը հաղորդում է զգուշացմանազան: Ալկոհոլը մեղմացնում է այդ զգուշացումները: Հետապատճառը այն է, որ կենտրոնական նյարդային համակարգը ցանկանում է իր ամենամեծ վստահելի զգուշացմանազանը:	4-7-8 շնչառությունը` անմիջապես գործում է վաղուս նյարդը ակտիվացնելու համար և տրամադրում է չափելի GABA-ային հանգստություն: L-theanine 200 մգ: Ապա ջուր քիթն ու դաստերը` ակտիվացնելով սուզման արձագանքը, անմիջապես խթանում են պարասիմպատիկ համակարգը: Մագնեզիում, եթե այսօր դեռ չեք ընդունել:
Դոպամինի պակասության առաջացած ցանկություն:	Մուգ, գորշ, անվայել: Աշխարհը ոչ մի գույն չունի: Նրանք, գործողություններ, որոնք պետք է լավ զգացնել, այդպես չեն զգացնում: Հողսանքը մարմնի համակարգի հաղորդումն է` խնդրելով ազդակներ:	Բարձր ինտենսիվության մարզանքը` առավելագույն արագ դոպամինային միջամտությունը: Սառեցում (ցուրք կամ լողավազան): Այն մարդկային շփում, որի հետ զոնվելը առաջացնում է իսկական ջերմություն: Նշված ձևով իրականացրեք ձեր բնական պարգևատվության համակարգից առավելագույն ինտենսիվ տարբերությունը (6-րդ բաժան):
Օփիոիդների/ ենդորֆինների ձգտում:	Մենակություն: Էմոցիոնալ անհանգստություն: Անձրևնորում է կապի և հարմարության ձգտում, որը թվում է հասանելի չլինող: Շատ հաճախ սխալմամբ ընկալվում է որպես ոգելի	Մարդկային շփում` ֆիզիկական ձևով, եթե հնարավոր է (ծաղկում, ձեռք տալուց): Ման մոռացեք ձայնային շփման մասին: Մի՛ թողեք այս ցանկությունը մեկուսացնել ձեզ: Ֆիզիկական

	կարիք, երբ իրականում այն արտահայտություն է այն ջերմության և պատկանելության ձգտման, որը ոգելքը առաջացնում էր:	վազքները նույնպես արձակում են էնդորֆիններ: Այլանդություն: Յուրաքանչյուր գործունեություն, որը առաջացնում է իրական օքսիտոցինի և էնդորֆինների համատեղ արտազատում. խաղալու ընթացքում ձեր սիրելիների հետ, անվտանգ մարդկային շփում, ակտիվ շարժում մեկ այլ մարդու հետ:

5 ՐՈՊԵԱՆ ՀՈԳՆԱԿՑՈՒԹՅԱՆ ԴԱԴԱՐԵՑՈՒՄ. ԱՎԱՐՏԵՔ ՀԵՏԵՒՅԱԼ ՔԱՅԼԵՐԸ՝ ՀԱՋՈՐԴԱԿԱՆՈՒԹՅԱՄԲ:

1. Ոչինչ չկա:
2. Կատարեք 4-7-8 շնչառությունը: Չորս ամբողջական շրջան: Առանց բացասանքների: Սա համաշխարհային առաջին քայլն է, անկախ նախասիրության տեսակից:
3. Սկսեք համապատասխան հավելանիչներ ընդունել: Մագնեզիում + L-թեանին՝ GABA-ի կարողության համար: L-տիրոզին կամ ռոդիոլա՝ դոպամինի կարողության համար (եթե առավոտ է և դուք դեռ չեք ընդունել դրանք): Այնուամենայնիվ, ոչինչ չփոխարինում է 1-2 փուլերին. դրանք պաշտպանում են այն, ինչ ձեր օրգանիզմը արդեն անում է:
4. Փոխեք մի շրջակա միջավայրի գործոն: Ցանկության շեղումը պահանջում է տեսողական հուշեր: Շարժվեք, փոխեք ձեր տեսադաշտը, դուրս գացեք:
5. ԿԱՐՈՂ ԷՔ ԱՅՆԸ ԳՈՐԾԵԼ: Մեկ հաղորդագրություն կամ զանգ: Ոչ թե քննարկել ձգտումը, այլ պարզապես լինել կապի մեջ: Հեռացվածությունը այն միջավայրն է, որտեղ ալկոհոլային ձգտումները իրականանում են:
6. Բնական պարգևատրությունը: Յուրաքանչյուր դեպքում, ընտրեք ամենաբարձր ինտենսիվությամբ և անմիջապես հասանելի լինող տարբերակը: Ավելորդ չէ նշել, որ դուք պետք է զարգացնեք այլընտրանքային վարքագծերը՝ ոչ թե պարզապես դիմադրելով, այլ փոխարինելով:
7. Տրիգերը, տեսակը, ինտենսիվությունը (0-10), գործողությունը, արդյունքը: Ապացուցված ցանկությունները դառնում են տվյալներ: Տվյալները դառնում են առավելություններ:

4.6 — Պեպտիդային հավելման շերտ

Հետևյալ պեպտիդները ունեն մեխանիկական նշանակություն GABA համակարգի վերականգնման, ներոցավային բորբման մեղմացման և յարդի վերականգնման տեսանկյունում: Հետազոտական մասշտաբների միջոցներ՝ պարտադիր է բժշկի հետ խորհրդակցությունը:

Պեպտիդ	Ալկոհոլային ազդեցության վերականգնման մեխանիզմները:	Ժամանակը:	Նշումներ:
	* Հիվանդությունը կարող է առաջանալ, եթե մարդը օգտագործում է ավելի շատ ալկոհոլ, քան նրա մարմինը կարողանում է վերամշակել: * Ալկոհոլի չարաշխարժման հետևանքները կարող են լուրջ լինել և ներառում են լյարդի տենդենց, սիրտ-անոթային հիվանդություններ և գանգուղեղական խնդիրներ: * Ալկոհոլային ազդեցությունից վերականգնող մարդիկ կարող են օգտագործել տարբեր մեթոդներ՝ այդ թվում՝ թմրամիջոցների դեթոքս, խմբային թերապևտիկա և սոցիալական աջակցություն: * Recovery Kernel-ը կարող է օգնել մարդկանց վերականգնվելու համար՝ տրամադրելով նրանց անհրաժեշտ գիտելիքները և աջակցությունը: * Naloxone-ը դեղամիջոց է,		

	որն օգտագործվում է թմրամիջոցների չարաշխարժման հետևանքով առաջացած շնչառական ձախողումները բուժելու համար: *** COMT-ը ֆերմենտն է, որը մասնակցում է դոպամինի քայքայմանը: DRD2-ը դոպամինային ընդունողների տեսակն է: MTHFR-ը գեները են, որոնք մասնակցում են ֆոլաթթվի մետաբոլիզմին:** *** Blueprint-ը հավաքածու է՝ ստեղծված մարդկանց կողմից, ովքեր վերականգնվել են թմրամիջոցներից և ալկոհոլից:** *** findahelpline.com կայքը հարթակ է, որը տրամադրում է աջակցություն մարդկանց, ովքեր պայքարում են թմրամիջոցների և ալկոհոլի հետ:**		
BPC-157	Փորձարքային մոդելներում՝ ուղիղ յարդապաշտպան ազդեցություն, հակաբորբոքային հատկություններ, դոփամինի և սերոտոնինի կարգավորում, նեյրոպլաստիկություն, փորձ-	Առաջին օրվանից և հետո՝ ամեն օր:	BPC-157-ը ալկոհոլային վերականգնման համար ամենաբարձր նշանակության պեպտիդ է, քանի որ միաժամանակ լուծում է ալկոհոլի առաջացրած գլխավոր վնասողական գործոններից երեքը՝ սննդանյութերի մարման խախտումը (թափանցելի

	մարսողական համակարգի վերականգնում:		փորձառություն), դոպամին-սերոտոնին համակարգերը և լյարդը: Առաջացուչ ճանապարհով ընդունելը հարմար է և կարող է լավագույն լուծում լինել փորձառության վերականգնման համար: Փորձառություն-ամրակեղև համակարգի վերականգնումը կարող է լինել դրա ամենակարևոր գործառույթը ալկոհոլային վերականգնման տեսանկյունից:
Selank	Գաբա և սերոտոնինի ազդեցության կարգավորում. Անքնություն չառաջացնող հանգիստ միջոց. Նվազեցնում է անհանգստություն ը՝ առանց քնկենդրության:	Շաբաթներ 1-8. Ըստ անհրաժեշտու թյան՝ դյուրագրգռու թյան համար, իսկ եթե գամա-սննդանյութի կարիքը առավելապես է զգացվում, ապա ամեն օր:	Selank-ը հատկապես արժեքավոր է ալկոհոլային վերականգնման գործընթացում, քանի որ GABA-ի պակասության հետ կապված անհանգստությունը հիմնական պատճառն է ձգտողության և թավշամոության առաջացման համար: Selank-ը լուծում է այս խնդիրը՝ առանց բենզոդիազեպինների կախվածության ռիսկի: Այն չունի քնեցնող հատկություններ և չի առաջացնում սովորույթ: Նարակապես օգտագործվում է:
Էպիտալոնը:	Հոգնի արխիտեքտուրա, էպիֆիզային ճանապարհ, տելոմերի պաշտպանություն, օրական ռիթմի նորմալացում:	Շաբաթներ 1-4՝ 10 օրվա շրջան, այնուհետև անհրաժեշտու թյան դեպքում:	Ալկոհոլային վերականգնման ընթացքում քնի խանգարումները կարող են տևել շաբաթներից մինչև ամիսներ: Epitalon-ը աջակցում է այնպիսի գործընթացներին, որոնք ալկոհոլի քրոնիկ օգտագործման հետևանքով թուլացած են, և նաև ապահովում է բջջային մակարդակի պաշտպանություն վաղ փուլում առաջացող օքսիդատիվ սթրեսի ժամանակ:
Թիմոզին β-4 (TB-500):	Հակաբորբոքային հատկություններ,	1-3 ամիս, եթե լյարդի	Այն մարդկանց համար, ովքեր տառապում են

	հյուսվածքների վերականգնում, յարդի ֆիբրոզի նվազեցում՝ հետազոտական մոդելներում:	ներգրավումը զգալի է:	ալկոհոլային լիպատեսությամբ և ունեն փայտացման դրսևորումներ, TB-500-ը հետազոտությունների համաձայն ցույց է տվել հակափայտացման հատկություններ: Սա բժշկական թիմի պատասխանատվության գործն է, քանի որ լիպատեսությունը բարդ հիվանդություն է: Այն առաջին ռեժիմի դեղամիջոց չէ, սակայն արժե այն մասին խորհրդավարել ձեր լիպային համակարգի վերականգնման հետ կապված բժշկի հետ:
Semax	BDNF-ի մակարդակի բարձրացում. Գիտակցության վերականգնում. Առջևի գլանային հատվածի աջակցություն. Դոպամինի և սերիոտոնինի կարգավորում:	2-րդ շաբաթից և հետո:	Ալկոհոլը առաջացնում է չափելի գիտակցության թուլացում և պրեֆրոնտալ կորտեքսի բարձրացվածությունը: Semax-ի BDNF-ը խթանող ազդեցությունը աջակայում է նյարդային վերականգնմանը, որը տեղի է ունենում թմրության դադարից հետո: Ավելորդ օգտակար է առաջին 3 ամիսների գիտակցության թուլացման և մոտիվացիայի խանգարման դեպքում:

Բաժին 5. Ենթադրությունների վերակառուցումը:

ՑԵՆՏՈՒՐԻՈՆԸ. Ալկոհոլը չի օգնել ձեզ քնած լինել: Այն պարզապես ձեզ թմրեցրեց: Դա երեք հարցում էլ տարբեր բաներ են:

Ալկոհոլային խնդրի ամենատարածված և ամենավտանգավոր համոզանքներից մեկը այն է, որ ալկոհոլը օգնում է քնելուն: Ալկոհոլը առաջացնում է թմրություն՝ արագ անվիտամինազության վիճակ: Այն չի առաջացնում քուն: Այն գործնականորեն ամբողջությամբ ճնշում է REM քնը, խախտում է քնի կառուցվածքը, նվազեցնում է դանդաղալրացուցային խորը քնը և առաջացնում է քնի անկայունություն գիշերվա երկրորդ կեսին, քանի որ ալկոհոլը մարվում է:

Արդյունքում, տարիների ընթացքում՝ «նզովքի քնելու» սովորությունը առաջացնում է այնպիսի ուղեղ, որը երբեք չի ապահովվել իրական, վերականգնողական քնով՝ նզովքի հետ միասին, և հիմա, վաղ փրկման փուլում, դժվարանում է քնել, քանի որ այս պայմանավորվածությունը չկա, իսկ ուղեղը տարիների շուրջ չի զարգացրել բնական քնի սկսման գործընթացը:

Ալկոհոլային վերականգնման գործընթացում քնի վերակառուցումը ամենամեծ նշանակության և միևնույն ժամանակ ամենաքիչ գնահատված ասպեկտներից մեկն է: Անքնությունը հաճախ լինում է վաղ փսկման պատճառ: Այնուհետև, այն նաև ամենազարկային թիրախներից մեկն է՝ ներկայացված ստորև բժշկական դեղերի և պահարանների համակցության համար:

- Մելատոնին (0.5-1 մգ ենթալեզվային, քնի ժամից 30-60 րոպի առաջ) – ցածր դոզը ավելի արդյունավետ է բարձր դոզից, իսկ բարձր դոզները կարող են խանգարել օրական ռիթմին:
- Մագնեզիում գլիցինատ (300-400 մգ, քնելուց 1 ժամ առաջ)՝ այս նյութը պաշտպանում է GABA-ն, նվազեցնում է գլուտամատային թույլատրության հետևանքով առաջացած վնասները և իջեցնում է մարմնի ջերմաստիճանը:
- Գլիցին (3-5 գրամ, քնի առաջ 30 րոպե)՝ նվազեցնում է մարմնի ջերմաստիճանը, որը հիմնական ֆիզիոլոգիական քնի սկորցող գործոն է: Այնուհետև այն NMDA-ի համագործակցային ագոնիստ է, որը աջակցում է GABA-գլութամատային հավասարակշռությանը:
- L-թեանին (200–400 մգ՝ երեկոյան)՝ խթանում է α-ալիքները, նվազեցնում է անհանգստությունը, որը կարող է խանգարել քնելուն:
- 5-HTP (50–100մգ՝ երեկոյան)՝ սերոտոնինի նախադրույթ, որը վերածվում է մելատոնինի: Այն միաժամանակ աջակցում է ինչպես տեսողական աշխարհի ընկալմանը, այնպես էլ քնին:
- Ֆոսֆատիդիլսերինը (100-200 մգ՝ երեկոյան)՝ նվազեցնում է երեկոյան կորտիզոլի մակարդակը: Շարունակական ալկոհոլային գործածության հետևանքով առաջացող ՀՀՄ (ֆերմոնային-հիպոթալամուսային-գեղձային) համակարգի խախտումները բարձրացնում են կորտիզոլի մակարդակը և խանգուրում են քնի սկզբը:

Համակարգչային ծրագրի վերականգնման միջուկը:
Նալոքսոնը:
COMT:
DRD2:
MTHFR:
Պլան:
findahelpline.com:

17-րդ արձակում՝ Անրաժողջի կառույց:

Այս բաժինը նախատեսված է այն մարդկանց համար, ովքեր ունեն թմրանյութների հետևանքով առաջացած անքնություն:
* Խուսափեք ալկոհոլից, այդ թվում՝ խոհարակային ալկոհոլից և բերանի լվացող միջոցներից, որոնք պարունակում են ալկոհոլ: Ավելի քիչ քանակները նույնպես կարող են գործածություն անել շահույթի շրջանառության մեջ և խաթարել արգանդի կառույցը վաղ փուլում:
* Վաղ փուլում առաջացող ինտենսիվ երազները REM-ի հետագծման հետևանքն են: Այդ երազները բուժման գործընթացի մասն են, և դրանք չպետք է նվազեցնել:

Բաժին 6. Կախվածության փոխանցումը. Ձեր սեփական GABA-ն գտնելը։

THE CENTURION — Centurian Paper C-28, կիրառվել է ալկոհոլի բուժման համար։

Ալկոհոլը կարող է առաջացնել առնվազն երեք տարբեր նյարդաշարժական վիճակներ՝ կախված այն բանից, թե ինչպես եք օգտագործում այն, երբ և ինչու։ Յուրաքանչյուր դեպքում պետք է գտնեք այլընտրանքային միջոցներ, որոնք չեն արժենա ձեզ ամեն ինչ։

Ինչո՞ւ էր իսկապես հասցնում ալկոհոլը։

Ֆունկցիան։	Նեյրոքիմիա։	Բնական փոխարինման ճարտարապետությունը։
Խանդավառության մեղմացում / նյարդային համակարգի հանգիստ	Գաբայի գործունեության խթանումը՝ ալկոհոլը լռեցրեց այն զգացողությունները, որոնք չէին դադարում։ «Sage» կազմակերպության անդամների համար, ովքեր քրոնիկորեն բարձր սթրեսային հորմոններ ունեին, դա ամենաարդյունավետ լուծումն էր։	Ծնչումը (յուրաքանչից օր, անփոխարինելի է)։ Մեդիտացիա՝ այն հոգևոր պրակտիկան, որը զարգացնում է ներքին GABA համակարգը, իսկ ոչ թե դրա արդյունավետությունը փոխարինելով արտաքին աղբյուրներով։ Ացրի ջերմության ազդեցություն (առաջացնում է սթրեսից հետո հանգստություն)։ Բնություն։ Մագնեզիում։ Համակարգը ամենօրյա և կյանքի ընդունված պրակտիկա է՝ ոչ թե իրավիճակի վրա հիմնված։
Սոցիալական հարմոնիա և կապ։	Էնդորֆինների արձակում + սոցիալական խիստեցման նվազում։ Ալկոհոլը վերացրել է ինքնագիտության պատնեշը և առաջացրել տաքություն, բացառում և համախմբավարության զգացողություն։	Մեծությունը չէ ձգտել այնքան ազատվել, որքան ալկոհոլը կարող է տրամադրել՝ փոխարենն ստեղծել իսկական կապեր, որոնք չեն պահանջում այդպիսի ազատություն։ Մերձեցման խմբերը, փոքր խմբերը, առողջությանը նվիրված հասարակային խմբերը։ Ամենաշատ դեպքերում անվտանգ և համաձայնությամբ լինող ֆիզիկական շփումները արգելքներ չունեն։ Ծառայությունը՝ օգնելու այլոցը, միասեռապես առաջացնում է էնդորֆիններ և պատկանելիության

		զգացողություն:
Վայելք և պարգև:	Դոպամինային և օփիոիդային համակարգերի ակտիվացում: Ալկոհոլը լավ է զգացվում, հատկապես վաղ փուլերում: Սա իրական է: Այն իրական նեյրոքիմիական պրոցես էր:	Ստեղծվել են բազմաթիվ դոպամին արձակող աղբյուրներ՝ ուժեղ վարժություններ, ստեղծագործական գործունեություն, մրցույթներ, հասարակության առջև ձեռք բված արդյունքներ: Առանց միայն մեկ աղբյուրի, անհնար է կրկնել ալկոհոլի ամբողջական համակարգային ազդեցությունը. ուստի՞ս, բազմաթիվ աղբյուրներն անհրաժեշտ են, այլ ոչ թե ընտրելի:
Միջանցիկ արարողություն և հանգստի թույլտվություն:	Աշխատանքից հետո խմածը հիմնականում ֆարմակոլոգիայի մասին չէր: Այն միազդան էր՝ օրը վերջացել է, կարելի է հանգիստ լինել, և այլևս չի պետք աշխատանք կատարել:	Նույն ժամանակը, նույն վայրը, բայց այլ բովանդակություն: Ալկոհոլ չպարունակող ծեսի խմորյութ (շքեղ ջուր, տեյ, առանց ալկոհոլի կոկտել): Համառոտ փոխանցման արարողություն: Մարմինը կարող է ստանալ այն նույնազգուշությունը՝ առանց ալկոհոլի:

Բնական GABA արխիվային համակարգը ալկոհոլային վերականգնման համար:

THE CENTURION — Դեղանյութի ներքին արգելափակման համակարգի ստեղծումը:

Sage-ի սկզբունքների համաձայն, ռեկուպերացիան՝ հատկապես ալկոհոլային ռեկուպերացիան, որն առավելապես Sage-ի պատմություն է, պահանջում է այնպիսով կյանք կառուցել, որպեսզի նյարդային համակարգը բավարար հանգստություն ունենա՝ սեփական միջոցներով: Այսը չէ վերաբերվում խթանումների վերացմանը: Այն վերաբերում է այնպիսի ներքին կարգավորման համակարգի կառուցելուն, որը չի պահանջում ոչ մի նյութականություն՝ գործելու համար:

- Ամեն օր պետք է անել առնվազն 10 րոպե տեսության մեջ մտածողական պրակտիկա: Այսը դիտարկվում է որպես ոչ թե ընտրություն, այլ բացարձակապես անհրաժեշտ կենսաբանական կարիք: Դա այն է, ինչը ստեղծում է ներքին GABA տոնը, որը ալկոհոլը փոխարինում էր: Հիմնական հավելվածում գտնվող Protocol 04 (Dharma Recovery) բաժանը համարվում է այս հրահանգի համար մոտեցման ձևը:

- Շաբաթական առնվազն 4 անգամ պարապումներ անցկացրեք, որոնք ներառում են ինտենսիվ աերոբիկ վարժություններ: Բնականոն աերոբիկ վարժությունների արդյունքում առաջացող BDNF-ը (Brain-Derived Neurotrophic Factor) հիմնական նյարդային վերականգնման մեխանիզմ է ալկոհոլի պատճառով տուժած ուղեղի համար: Էնդորֆինների արձակումը միաժամանակ լուծում է օփիոիդ/էնդորֆինային համակարգի խնդիրները: Սա ոչ թե կյանքի ոճի խորհուրդ է, այլ առավել հզոր ֆարմակոլոգիական չափերից զերծ լուծում՝ ալկոհոլային վախճանից հետ գտնվելու համար:
- Մտավոր գործունեություն, որն ունի իրական խորք: Հոսքային վիճակը բնական GABA վիճակ է. լրջագույն գործունեության մեջ ամբողջությամբ ներգրավվելը հանգստացնում է անհանգստությունը քիմիական ճնշման փոխարեն, միայն լրջորեն կենտրոնացած լինելու շնորհիվ: Գրություն, երաժշտություն, գեղարվեստ, խոհարք, շինարարություն: Խորքը լայնության նկատմամբ:
- Իրական համայնք: Ոչ թե ներկայացուցային համայնք: Ոչ թե սոցիալական մեդիայի համայնք: Անձակազմ հաղորդակերտություն մարդկանց հետ, ովքեր ճանաչում են ձեր իրական վիճակը, նրանց հետ, որոնց հետ դիմակը ունենալու կարիք չկա: Ալկոհոլը գործարկող էնդորֆինների և օքսիտոցինի համակարգը հատուկ արձագանքում է հենց այդպիսի կապերին: Մեկուստյուն քայլերի համայնքները այն տրամադրում են շատ մարդկանց համար, իսկ Compendium-ի 04-րդ և 08-րդ արձակարգերը լայնորեն անդրադառնում են վերականգնման սոցիալական կառույքին:
- Բնության հետ շփումը որպես պլանավորված միջամտություն: Ոչ պատահականորեն: Ամեն օր առնվազն 20 րոպե: Վերականգնվող նյարդային համակարգի կորտիսոլի մակարդակը բնական միջավայրում կարելի է չափանմամբ վերականգնել այնպես, ինչպես դա չկատարվում է քաղաքային կամ փակ տարածքներում:
- Ծառայությունը. Իրականում մեկ այլ մարդուն օգնելը միաժամանակ ակտիվացնում է շահույթի, կապի և նշանակության գործընթացները և տալիս է լավաշարժի զգացողությունը՝ այն զգացողությունը, որը մասամբ սոցիալական հաղորդակչությունն էր առաջացնում ալկոհոլի միջոցով: Շատերը, ովքեր երկարաժամկետ ալկոհոլային կախվածությունից ազատվել են, հայտնում են, որ ծառայությունը նրանց գտած ամենակայուն բարեկեցության աղբյուրն է:

Բաժին 7. Իրականացման հիմքի հետ աշխատելը. Ձեր արձակուրդային գծապատկերը:

Փուլ	Պրոտոկոլներ:	Հիմնական ուշադրությունը:	Ալկոհոլի հետ կապված նշումներ.
Բժշկական դետոքսիֆիկացիա (0-7 օր, եթե կան ֆիզիկական կախվածության ախտանիշներ):	Բժշկական ծառայող՝ ոչ թե հանձնարարությունը:	Արդյունավետություն: Կանխարգելիք էպիլեպսիայի: Բժշկական կայունացում:	Recovery Kernel ծրագիրը այստեղից չի սկսվում: Այստեղից է սկսվում բժշկական դետոքսիկացիան: Երբ ձեզ մոտ բժշկական առողջությունն ամուրվի, վերադառնեք այս ուղեցույցին և սկսեք Բիոլոգիական հիմքերի փուլից:
Բիոլոգիական հիմքեր (1-14 օրերը):	Պրոտոկոլ 07, Պրոտոկոլ 09, Պրոտոկոլ 17, Պրոտոկոլ 18:	Արտակարգ սնուցում, թիամին, մագնեզիում, քուն, աղեստանային համակարգի վերականգնում:	Թիամինը՝ առաջին օրը: Մագնեզիումը՝ առաջին օրը: Համախմբ B վիտամինները՝ առաջին օրը: Դա պարտադիր է: Բացակայությունների ունեցող համակարգը չի կարող սկսել վերականգնում առանց իր հիմքային նյութերի: Ալկոհոլային վերականգնման համար Protocol 18 (սնուցում) և Protocol 09 (աղեստամաշային-մարմնի կապը) են առաջին գրքի ամենաբարձր ծառայության կարևորություն ունեցող արձակուրդները:
Մոլեկուլային գենոմիկայի քարտագրում (1-4 շաբաթ):	Բաժին 15 (Համադրում), Առցանց 11, Առցանց 12:	GABRA2 գնահատում, OPRM1՝ նալտրեքսոնի օգտագործման հրահանգների համար, COMT կազմություն, MTHFR:	GABRA2 բարձր ռիսկի տարբերակը և OPRM1 A118G գենոմային հետազոտությունների երկու ամենաբարձր առաջնահաստության հայտնաբերումներն են, որոնք ուղղակիորեն որոշում են բժշկական վարչարանությունը (ցնցի մոնիտորինգ, նալտրեքսոնի կիրառելիության գնահատում): Պետք է թեստավորվելեք հնարավորինս շուտ:
Գաբա համակարգի վերականգնում (1-12 շաբաթ):	Պրոտոկոլ 04, պրոտոկոլ 01՝ ցանկության ընդհատում, այս	Գաբա հավելանի համակարգ, շնչառական վարժություններ, մտածողական պրակտիկա, ցավիճան	Ինչպես ստիմուլյատորների կամ թմրազգի արդյունքների ապաքողման դեպքում, GABA համակարգի վերականգնումը ալկոհոլային ախտից ազատվելու հիմնական կենսաբանական նպատակն է: Այն ինչպես

	ձեռնարկի 4.2 բաժինը:	կառուցվածք	ամենաշատ վնասված համակարգն է, այնպես էլ այն համակարգն է, որի պակասը առավել ուղղակիորեն առաջացնում է թմրամոլության կրկնություն: Մնացած բոլիկը տեղի է ունենում այդ շրջանակներում:
Հոգեբանական և շրջակա միջավայրի ճարտարապետություն (2-րդ շաբաթից մինչև 12-րդ շաբաթը):	Պրոտոկոլ 02, Պրոտոկոլ 05, Պրոտոկոլ 06, Պրոտոկոլ 08, Պրոտոկոլ 13	Մեղադրության փոխանցման կանխարգելում, միջավայրի վերակազմավորում, սպառնողների մաթեմատիկական մոդելավորում, սոցիալական ճարտարապետություն:	Ալկոհոլից բենզոդիազեպինների փոխարինումը վերականգնման ընթացքում ամենաանվտանգ չափահատույքային փոխարինություն է: 02-րդ արձակուր թողարկումը պետք է անհապաղ կարդալ: Կանեփի փոխարինումը նույնպես տարածված է լարվածության պատճառով ախորժակավորների մոտ: Նշեք փոխարինման վտանգները, նախքան դրանք առաջ գալը:
Ստամոքսի և ֆիզիկական վերականգնում (1-6 ամիսները):	Պրոտոկոլ 07, Պրոտոկոլ 18, լյարդի աջակցության համալիր (Բաժին 4.4)	Ստամոքսի ֆունկցիայի մոնիտորինգ, NAC, սիլիմարին, TUDCA, ֆոսֆատիդիլխոլին:	Կրկնեք լիպազների թեստերը մեկամսյա, երեքամսյա և վեցամսյա ողջորդության ժամանակահատվածում: Այծուղուն համարվում է օրգանիզմի ամենաշատ վերականգնվող օրգաններից մեկը. նույնիսկ առաջադեմ վնասվածքների դեպքում հնարավոր է զգալի բժշկում՝ պայմանավորված տևական ողջորդությամբ: Հետևեք դրան: Ձանապարհորդեք ձեռք գրած առաջընթացներին:
Իդենտիտետ և Անձի Բովանդակություն (2-րդ ամսից մինչև 12-րդ ամիսը):	Պրոտոկոլ 20, Պրոտոկոլ 21, Պրոտոկոլ 23, C-28	Իդենտիտետի վերակառուցում, մաքրության մեջ ինքնություն, նպատակի կառուցվածք:	Ալկոհոլային խանգարումը հաճախ խորապես կապված է ինքնության հետ՝ «Ես այն մարդն եմ, ով խմում է»: Երկար տարիներ շարունակ խմողների համար թափահարությունը պահանջում է նման ինքնություն ստեղծել, որը չունի հոգևային դատարկություն: Պրոտոկոլ 20-ը (ինքնության վերակառուցում) անհրաժեշտ է:
Երկարաժամկետ մոտեցում (6-ից ավելի ամիսներ):	Պրոտոկոլ 24, Պրոտոկոլ 25, C-28, C-31	Նպատակային ճարտարապետություն, հարաբերությունների վերականգնում, բնական թմրամոլությունը	Երկրորդ տարվա հարմարավետության ընթացքում լյրուծքի ծավալի վերականգնումը, որը տեղի է ունենում, չափելի է ՄՌԾ հետազոտությամբ և իրապես կարևոր է: Անձը, ով

		լիովին գործունեության մեջ:	պարտավորություն է կրել հարմարավետության առաջին ամսին, կարող է նյարդաբանական առումով զգալիորեն փոխվել՝ լավաշատ և չափելիորեն բարելավվել մինչև 18-րդ ամիսը: Սա ձևացում չէ: Այն, որը կենսաբանությունը տրամադրում է, ամենազոր երկարաժամկետ հիմքն է հարմարավետության համար:

Բաժին 8.՝ Այրող աջակցության շերտը։

Ալկոհոլային խանգարումը ամենամեծ հիմնավորվածությունը ունեցող հիվանդություն է, որի համար գոյություն ունեն դեղորայքային բուժման մեթոդներ։ Ներկայացված դեղերը սովորաբար չեն օգտագործվում՝ հետազոտություններում կանխատեսվել է, որ այն մարդկանց փոքր մասը, ովքա կարող են օգուտ քաղել այդ դեղերից (մինչև 10%), իրականում ստանում է դրանք։ Սա բուժման մեջ առկա յուրջ թերություն է, որն առաջացնում է մահերի։

Բերեք այս բաժինը ձեր բժշկի մոտ։ Անմիջապես հարցրեք այդ տարբերակների մասին։ Բժշկական վերականգնման համակարգը և դեղաբանական բուժումը չեն գտնվում մրցության մեջ. նրանք ստեղծվել են միասնույթով աշխատելու համար։

ՖՏՀ-ի կողմից հաստատված դեղորայքներ՝ ալկոհոլային խանգարման բուժման համար.

Դեղորայք։	Մեխանիզմ։	Հավաստիության մակարդակ։	Ժննաբանական և կլինիկական հիմքեր։
Նալտրեքսոն (խնդեղային կամ ամենամսյա ներարկում / Vivitrol)։	Օփիոիդային ընկալողների ազդանշանը՝ արգելափակում է էնդորֆինի պարգևատվության նյութականությունը ալկոհոլից, ինչը կրճատում է "ցանկությունն" և պարգևը։	Հաստատված՝ բազմաթիվ կլինիկական փորձերով; ԱՄՆ-ի սննդային և դեղերի վարչության կողմից հաստատված։	OPRM1 A118G ֆերմենտի կրողները ցուցադրում են զգալիորեն լավ արձագանք՝ մինչև 3 անգամ ավելի լավ արդյունքներ։ Եթե դուք գիտեք, որ կրում եք այս տարբերակը, ապա նալտրեկսոնը, ամենայն հավանականությամբ, ձեր համար ամենաբարձր բժշկական արդյունքներն ընծայող դեղանյութն է։ Ամսային ներարկումը (Vivitrol) վերացնում է օրական դեղաչափի պահպանման խնդիրը։ Սինկլերի մեթոդը՝ նալտրեկսոն ընդունելուց առաջ յուրաքանչյուր անգամ, երբ ցանկություն կա ախորժել, այն օգտակար է այն մարդկանց համար, ովքեր դեռ պատրաստ չեն ամբողջությամբ հրաժարվել ալկոհոլից։
Acamprosate (Campral)	Գաբա և գլուտամատի ազդեցության	Հաստատված է ԱՄՆ սննդի և դեղերի	Մասնավորապես կարևոր է GABA-ի պակասության դեպքում (GABRA2 բարձր

	կարգավորում՝ նվազեցնում է ալկոհոլային դառնաշարժության և հետպասադառնաշարժային համախտանիշի (PAWS) ցնցող ազդեցությունը, ինչպես նաև նվազեցնում է հրաժարման պատճառած տանջանքը:	վարչության կողմից. Բնութագրական արդյունավետություն՝ PAWS-ի դեպքում:	ռիսկ) և նրանց համար, ովքեր ունեն լուրջ հետգայթվածության համախտանիշ (PAWS): Արցունքների միջոցով է հեռացվում, չի մետաբոլիզվում երիկամներում, ինչը առավելություն է ալկոհոլային վերականգնման գործընթացում, երբ լյարդի ֆունկցիան կարող է լինել թուլացած: Այն չի փոխազդում լյարդի աջակցության պրոտոկոլի հետ: Սկսեք դեթոքսի ընթացքում կամ անմիջապես դրանից հետո:
Դիսուլֆիրամը (Անտաբուս):	ALDH2-ի ինհիբիցիան՝ արգելափակում է ացետալդեհիդի հեռացումը, ինչն առաջացնում է լուրջ փսկեղենության, կարմրություն և դիսկոմֆորտ, եթե օգտագործվում է ալկոհոլ:	Միջնորդեցում՝ հրաժարման ռազմավարություն. Այն արդյունավետ է, երբ համագործակցությունը վերահսկվում է:	Գործում է այնպես, որ անմիջապես և լուրջ պատժի խմելը: Ամենաարդյունավետ է, երբ դեղաբերության հետևում են (ընկերոս, ֆարմացևտ կամ ծրագրի մասնագետ): Չէլ վաստակողների համար՝ ALDH2*2 ցեղապես պատկանելուները արդեն ունեն թթվածնային ածխաջրային մարման թույլ հավասարակշռություն. դիսուլֆիրամը կգնահատի արդեն գոյություն ունեցող կենսաբանական արգելքը: Ապաահրաժեշտ է ամբողջական նվազեցում, քանի որ խմելը բժշկապես վտանգավոր դառնում է:
GLP-1 ագոնիստներ (սեմագլուտիդ, տիրզեպատիդ):	Կազմեք դոպամինի և պարգամատվության շեղման միջոցով ալկոհոլի "ցանկության" նվազեցում: 2025-2026 թվականների տվյալները ցույց են տվել խմելու դեպքերի 50-60% նվազում:	Հայտնաբերվել է՝ հիմնված ուժեղ դիտարկումների վրա. Կլինիկական փորձերը շարունակվում են 2026 թվականից սկսած:	Ալկոհոլային խնդիրների բուժման ֆարմակոլոգիայի մեջ վերջին տարիների ամենամեծ առաջընթացը: Ցանկալի է, որ այս դեղը նվազեցնի ալկոհոլի հանդեպ տեսողականությունը՝ այդպես կոչված «ցանկության» զգացումը, այլ ոչ թե պարզապես սպառման ընթացքում առաջացած բավարարության զգացումը:

			Այս դեղը կարող է լուծել միաժամանակ երկու խնդիրներ՝ ալկոհոլային խանգարում և մետաբոլիկ խնդիրներ, նրանց համար, ովքեր տառապում են երկուսով: Համբրողի հետ պետք է քննարկել այս հարցը:
Գաբապենտին.	GABA-ի ազդեցություն ունող հակաճնքային միջոց՝ նվազեցնում է դառնալու ախտանիշները և հետգծային ախտանիշները (PAWS); հատկապես կարևոր է քնի և անհանգստության համար:	Մոռացված՝ այլ նպատակների համար օգտագործում է, բայց առողջության հետ կապված լուրջ տեղեկություններ կան ալկոհոլային խնդիրների դեպքում:	Հոգնածության համախտանիշի (PAWS) բուժման և քնի կարգավորման համար օգտակար է առաջին 1-3 ամիսների ընթացքում: ԱՆՎԱՐՏՈՒՅԹԸ. Գաբապենտինը պարունակում է կախվածության վտանգ, հատկապես այն մարդկանց մոտ, ովքեր ունեն թմրամոլության պատմություն: Օգտագործեք սահմանափակ ժամանակահատվածով և բժշկի հսկողությամբ: GABRA2-ը համարվում է բարձր ռիսկային պրոֆիլ, որն առավել շահույթ կտանի, սակայն ամենաբարձր չարաշխարհացման վտանգն է ներկայացնում՝ հետևեք ուշադիր:

Վերջաբան:

THE CENTURION — Մարքը, որն ընտրել էր ալկոհոլը, չէր փչացած: Այն լուծում էր իրական խնդիր, բայց վատ ձևով:

Համակարգերը, որոնք չէին կարողանում հանգստանալ: GABA համակարգը: Համակարգը, որն ավելի քիչ էր արտադրում էնդորֆիններ, ինչը հանգեցնում էր սոցիալական ջերմության բացակայության: Դոպամին համակարգը, որը չէր կարողանում գտնել բավարար շահույթ առօրյա կյանքի ընթացքում: Մեթիլացման համակարգը, որն ավելի քիչ էր արտադրում սերոտոնին: Դրանք չեն լինում անձական թերություններ: Այդպես են կոչվում բիոլոգիական թուլյլությունները. հատուկ, ժառանգված և բուժելի:

Ալկոհոլը լուծում էր այդ խնդիրները: Տարիների ընթացքում, իսկապես դեկադներ շարունակ, այն լուծում էր դրանք: Այդ լուծումը իրական էր. բայց միևնույն ժամանակ այն ամեն ինչ ավերում էր:

Recovery Kernel-ը առաջարկում է այնպիսի լուծում, որը տարբերվում է մյուսներից՝ ավելի դանդաղ և պրու զգացվելի: Այն պահանջում է ամենօրյա պրակտիկա, ինչպես նաև կենսաբանական աջակցություն, հասարակության հետ շփում և ժամանակ: Սակայն այն լուծումը չունի այն բոլոր թանկարժեք գործոնները, որոնք ունեին ալկոհոլային խմելը: Այն չի սահմանափակում ձեր կյանքը միայն մեկ հարցով՝ թե երբ է հաջորդ բաժակը լինելու:

Մարմնի ծավալը, որը կորցրել է ալկոհոլը, կարող է վերականգնվել: GABA ընդունողները վերականգնվում են: Սերոտոնինային համակարգը վերակառուցվում է: Այտերը ապաքաղցվում են: Հարաբերությունները, որոնք լարված էին, կարելի է բարեկամացնել՝ չկասեցնելով, և ոչ էլ արագ, բայց նշանակալիորեն: Ալկոհոլը թուլացրած գիտակցության գործունեությունը վերադառնում է, հաճախ գերազանցելով խմելուց առաջ եղած մակարդակը, քանի որ բավարարման գործիքները՝ շնչահեղձումը, քունը, սնունդը, վարժությունները և հոգեւոր պրակտիկան, ակտիվորեն կառուցում են ավելի աշխատունակ ուղեղ, քան այն, որն սկսել էր խմել:

Recovery Kernel-ը ստեղծվել է այն մարդկանց համար, ովքեր կարիք ուներ ավելի հստակ քարտի, քան այն ընդհանուր քարտը, որը տրվում էր: Այժմ ձեզ վրա է դրված այդ քարտի ալկոհոլային թողության մասին հատուկ տարբերակը:

Համարձակությունը շարունակվում է հիմնական հավելվածում: Օգտվեք դրանից:

— — —

Համարձրեք վերաբերվել «Recovery Kernel Complete Centurion Compendium»-ի բոլոր հղումներին:

Crisis: call or text 988 | Emergency: 911 | SAMHSA: 1-800-662-4357

⚠ ՉԵՍՏԱՊԱՀՈՒՄԻ ԱՂՅՄՆԱԿԱՆ ՄԱՆՉՐԱՃԵՔ՝ ԵՒՃՄԱՐՈՒԹՅՈՒՆԸ ԲԺՃԿԱԿԱՆ ԽորՀՈՒՐԴԱՅՈՒԹՅՈՒՆ ՆՈՒՅՆԻՉ:

Ինչպես վերականգնվել ալկոհոլի հետևանքով առաջացած խնդիրներից՝ օգտագործելով Recovery Kernel համակարգը: Հետազոտությունների շարք, նվիրված առանձին հեղուժային նյութերի ազդեցությանը: